

Timo-Pekka Palmu

**KRIISIOPAS FINN RESCUE -MUODOSTELMAN PELASTUS-
KOIRARYHMÄLLE**

KRIISIOPAS FINN RESCUE -MUODOSTELMAN PELASTUS- KOIRARYHMÄLLE

Timo-Pekka Palmu
Opinnäytetyö
Kevät 2016
Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Timo-Pekka Palmu
Opinnäytetyön nimi: Kriisiopas Finn Rescue -muodostelman pelastuskoiraryhmälle
Työn ohjaajat: Tuula Nissinen ja Pirkko Suua
Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2016
Sivumäärä: 40 sivua + 22 sivua liitteitä

Opinnäytetyöni käsittelee katastrofialueilla tehtävää etsintä- ja pelastustyötä ja tähän työskentelyyn liittyvää palvelusstressiä ja traumaattisten tilanteiden kohtaamista ja niiden käsittelyä. Projektin varsinainen kohderyhmä ovat Finn Rescue (FRF) -muodostelman CMC-koiraryhmän (Crisis Management Center) hälytysvalmiudessa olevat pelastuskoiran ohjaajat ja ryhmänjohtajat. Projektin tarkoitus on parantaa CMC-koiraryhmän mahdollisuuksia varautua kokonaisvaltaisesti työskentelyyn katastrofialueella.

Projektin lopputuloksena syntyneen kriisioppaan avulla CMC-koiraryhmän pelastuskoiran ohjaajille ja ryhmänjohtajille muodostuu selkeä käsitys erilaisista mahdollisista tunteista, reaktioista ja oireista, joita pitkäaikainen pelastustehtävissä työskentely ja traumaattisten tilanteiden kohtaaminen pelastustehtävissä voivat aiheuttaa. Lisäksi projektin avulla nämä koiranohjaajat ja ryhmänjohtajat osaavat antaa traumaattisen tilanteen kokeneelle työkaverilleen oikeanlaista tukea ja henkistä ensiapua ja aloittaa tarvittavat jatkotoimenpiteet.

Projektin asettajana sekä yhteistyötahona toimii Kriisinhallintakeskus, CMC Finland ja toinen projektini asettaja on Oulun ammattikorkeakoulu. Keräsin tiedot opinnäytetyön tietoperustaan kirjallisuuslähteistä ja osana projektia suunnittelin ja toteutin kaksi Wepropol-kyselyä. Toteuttamani kyselyiden kohderyhmät olivat Armenian maanjäristysalueella 1988 työskennellyt suomalainen pelastuskoiraryhmä ja CMC-koiraryhmän tason tarkastuksiin vuosina 2010-2014 osallistuneet pelastuskoiranohjaajat ja heidän ryhmänjohtajansa. Molemmat toteuttamani kyselyt toimivat projektin lopullisen tuotteen eli kriisioppaan valmistamisen tukena.

Valmis kriisiopas oli sovittu tehtäväksi powerpoint-koulutusmateriaaliksi, jota voisi käyttää sekä ryhmäkoulutusmateriaalina että itsenäiseen asian opiskeluun ja kertaukseen. Opinnäytetyöni aihe sivuaa sekä pelastustyötä, akuuttia hoitotyötä ja psykiatrista hoitotyötä ja siten opinnäytetyön tekeminen tuki omaa ammatillista kasvua monipuolisesti. Tulevaisuudessa tehdessäni akuuttihoitotyötä oman työssäjaksamiseni kannalta on tärkeää hallita opinnäytetyöni käsittelemät aihealueet eli palvelusstressin ja traumaattisten tilanteiden käsittely.

Asiasanat: katastrofialue, pelastustyö, traumaattinen tilanne, palvelusstressi ja henkinen ensiapu

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Nursing

Author: Timo-Pekka Palmu

Title of thesis: A Critical Incident Stress Management Guide for Finn Rescue Search and Rescue Canine Team

Supervisors: Tuula Nissinen ja Pirkko Suua

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2016

Number of pages: 40 pages + 22 appendix pages

My thesis addresses on search and rescue work done in disaster areas and concentrates on critical incident stress management during this work. Target group of the project is the specialist group of the Finn Rescue formation, the canine handlers and canine team leaders who are in alert readiness. The aim of the project is to enhance the capabilities of the canine team to prepare thoroughly for working in disaster areas.

Critical incident stress management guide will enable a better understanding for canine team of possible feelings, reactions and symptoms that can be induced by long-term working in disaster areas and experiencing traumatic situations. The guide also presents guidelines to follow for the canine team to support mentally another team member who has encountered a critical incident.

My partner in this project was Crisis Management Center (CMC) Finland and the project was set by Oulu University of Applied Sciences. I collected information from several references and I also designed and executed two Webropol questionnaires. Target groups of my questionnaires were Finnish search and rescue canine team that worked in Armenia in aftermath of earthquake in 1988 and CMC canine team members that participated in Mission Readiness Test in 2010-2014. Both of these questionnaires gave me valuable information for the final product of this project, the critical incident stress management guide.

The final product was agreed to be done in the form of powerpoint presentation that could be used as group training material or independent study material. Theme of my thesis covers fields of search and rescue work, acute nursing and psychiatric nursing and that way it has helped me in my versatile professional growth. It is important in future for my work-related wellbeing and coping in acute nursing to manage methods in dealing with service stress and critical incident stress management.

Keywords: disaster area, rescue work, critical incident, service stress ja psychological support

SISÄLLYS

JOHDANTO.....	7
1 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA.....	8
1.1 Projektin tarkoitus	8
1.2 Projektin tavoitteet	8
1.3 Projektin teoreettiset lähtökohdat.....	10
1.3.1 Kansainvälinen pelastustoiminta.....	10
1.3.2 Finn Rescue -muodostelma	11
1.3.3 Pelastuskoiraryhmä	11
1.3.4 Toimintaympäristö	12
1.3.5 Psykologinen valmistautuminen työskentely-ympäristöön Finn Rescue -muodostelman pelastuskoiraryhmän koulutuksessa	12
1.3.6 Finn Rescue -muodostelman resurssit henkilöstön kohdatessa traumaattisia tilanteita	13
2 PROJEKTIN SUUNNITTELU	14
2.1 Projektioorganisaatio.....	14
2.2 Projektin toteutussuunnitelma.....	16
3 TIETOPERUSTA	17
3.1 Käsitteistöä.....	17
3.2 Traumaattiset kriisitilat	18
3.3 Palvelusstressi ja sen käsittely	19
3.3.1 Stressinpurku- ja rentoutumismenetelmät.....	20
3.4 Traumaattisen tilanteen tunnusmerkit	21
3.5 Esimerkkejä mahdollisista traumaattisista tilanteista.....	22
3.6 Traumaattisen tilanteen ja reaktion välinen yhteys	23
3.7 Kriisireaktion vaiheet	23
3.7.1 Sokkivaihe.....	23
3.7.2 Reaktiovaihe.....	24
3.7.3 Työstämis- ja käsittelyvaihe.....	24
3.7.4 Sopeutumisvaihe	24
3.8 Psykososiaalinen kriisisuunnitelma	25

3.8.1 Pelastushenkilöstö ja psykososiaalisen tuen koulutus.....	26
3.8.2 Kriisiviestintä	26
3.9 Psykososiaalinen tuki traumaattisen kokemuksen jälkeen.....	27
3.9.1 Henkinen ensiapu	28
3.9.2 Defusing	28
3.9.3 Debriefing.....	29
4 PROJEKTIN TOTEUTUS	31
5 PROJEKTIN ARVIOINTI	33
6 POHDINTA.....	35
LÄHTEET	38
DIGITAALISET LÄHTEET.....	39
LIITTEET	40
KYSELYN SAATEKIRJE LIITE 1	41
KYSYMYSLOMAKE LIITE 2	42
KYSELYN SAATEKIRJE LIITE 3	50
KYSYMYSLOMAKE LIITE 4	51
OPINNÄYTETYÖN OHJAUSSOPIMUS LIITE 5	59

JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on kriisiopas suomalaiselle Finn Rescue (FRF) -muodostelman koiraryhmälle, joka on valmiudessa lähtemään etsintä- ja pelastustehtäville kansainvälisille katastrofialueille. Pelastuskoiran ohjaajat toimivat pelastushenkilöstön kanssa yhteistyössä pelastustehtävillä, jossa pitää paikallistaa kadoksissa olevia ihmisiä esimerkiksi sortuneista rakennuksista. Pelastuskoiran ohjaajat toimivat useasti vaarallisessa ympäristössä altistaen oman ja koiransa terveyden vaaraan.

Olen itse mukana Vapaaehtoisen pelastuspalvelun alaisessa pelastuskoiratoiminnassa. Koen, että valmistautuminen traumaattisten tilanteiden varalle on vapaaehtoisessa etsintä- ja pelastustoiminnassa sekä siviilikriisinhallinnan puolella vajavaista. Tämän taustani takia opinnäytetyöni on minusta kiinnostava ja tärkeä. Opinnäytetyöni on ajankohtainen, koska Suomesta oli lähtövalmiudessa pelastusmuodostelma etsintä- ja pelastustöihin Nepalín maanjäristysalueelle huhtikuussa 2015.

Käsittelen opinnäytetyössäni kansainvälistä pelastustoimintaa ja pelastuskoiraryhmien roolia siinä. Olen kuvannut katastrofialuetta toimintaympäristönä ja pelastusmuodostelman valmiuksia siellä toimiessaan. Käyn läpi opinnäytetyössäni palvelusstressiä ja traumaattisia tilanteita ja niihin liittyvää keskeistä termistöä sekä keskeisimmät keinot niistä selviämiseen. Projektin tarkoitus on parantaa CMC-koiraryhmän (Crisis Management Center) mahdollisuuksia varautua kokonaisvaltaisesti työskentelyyn katastrofialueella. Projektin lopputuloksena valmistuvan kriisioppaan avulla CMC-koiraryhmä pystyy säilyttämään ja tarvittaessa palauttamaan koiraryhmän toimintakyvyn traumaattisten tilanteiden jälkeen mahdollisimman tehokkaasti.

Saadakseni hahmotettua haastavan työskentely-ympäristön ja jatkuvasti useille stressitekijöille altistumisen vaikutuksia vapaaehtoisin pelastuskoiranohjaajiin, tein Armenian maanjäristysalueella 1988-89 työskennelleille pelastuskoiranohjaajille kyselyn. Toteutin toisen kyselyn vuosina 2009-2014 kansainväliseen hälytysvalmiuteen tähtäävään Kriisinhallintakeskuksen tasontarkastustestiin osallistuneille pelastuskoiranohjaajille ja ryhmänjohtajille selvittääkseni heidän kokemuksiaan tasontarkastustestin realistisuudesta henkisen rasittavuuden osalta.

1 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

1.1 Projektin tarkoitus

Kriisiteema, jota opinnäytetyöni käsittelee, on yksi tärkeä turvallisuustyön osa-alue. Kriisitilanne on aina haastava ja se voi vaikuttaa negatiivisesti yhden tai useamman henkilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Opinnäytetyöni on suunnattu Kriisinhallintakeskuksen Finn Rescue -muodostelman yhdelle asiantuntijaryhmälle, CMC-koiraryhmälle ja tämän ryhmän pelastuskoiran ohjaajille (CMC-koiraryhmä). Projektin varsinainen kohderyhmä ovat CMC-koiraryhmän hälytysvalmiudessa olevat pelastuskoiran ohjaajat ja ryhmänjohtajat eli ne henkilöt, jotka lähtevät tarvittaessa ulkomaille katastrofialueille pelastustehtäviin. Projektista hyötyvät myös muut CMC-koiraryhmään kuuluvat pelastuskoiranohjaajat ja ryhmänjohtajat, jos opinnäytetyöni tuloksena syntyvä kriisiopas sisällytetään osaksi koulutusrunkoa. Myös koko Finn Rescue-pelastusmuodostelma voi hyötyä kriisioppaasta soveltuvien osien. Projektin tarkoitus on parantaa CMC-koiraryhmän mahdollisuuksia varautua kokonaisvaltaisesti työskenteleeseen katastrofialueella.

1.2 Projektin tavoitteet

Tavoitteiden määrittely on koko projektin kannalta ratkaisevan tärkeä vaihe, koska tavoitteiden avulla voidaan jälkikäteen arvioida projektin onnistumista (Rissanen 2002, 44).

Projektin tulostavoite on tehdä selkeä ja tarpeeksi kattava opas kriisinhallintatehtävissä työskenteleville pelastuskoiran ohjaajille ja ryhmänjohtajille. Projektin tuloksena valmistuvassa oppaassa käsitellään psykologiseen valmistautumiseen liittyviä ja koulutuksessa huomioon otettavia asioita, palvelusstressin vaikutuksia ja keinoja sen käsittelyn helpottamiseksi, traumaattisten tilanteiden vaikutuksia ja niihin liittyvää akuuttia auttamista sekä tehtävän jälkeen henkilöstöllä ilmeneviä oireita ja niihin liittyviä hoitokeinoja.

Hyvän terveysaineiston laatukriteerit ovat muodostuneet tutkimuksen ja käytännön kokemuksen kautta ja tällaisia laatukriteereitä ovat konkreettinen terveystavoite, oikea ja virheetön tieto, sopiva määrä tietoa, helppolukuisuus, sisällön selkeä esitystapa, helppo hahmoteltavuus, tekstiä tukeva kuvitus, selkeä kohderyhmän määrittely, kohderyhmän kulttuurin kunnioittaminen ja huomiota herättävä hyvä tunnelma (Parkkunen ja muut 2001, 10-21). (TAULUKKO 1.)

TAULUKKO 1. Projektin laatutavoitteet

Laatutavoite	Laatutavoitteen kriteerit
Projektissa käsiteltävä terveysongelma on selkeästi hahmotettu ja oppaan tarkoitus on helppo ymmärtää	Konkreettinen terveystavoite Helposti hahmoteltavissa
Terveysaineisto on esitetty oppaassa selkeästi ja oppaan teksti on helposti luettavaa	Sisältö selkeästi esillä Helppolukuisuus
Projektin kohderyhmä oppii ymmärtämään projektin lopputuloksena syntyvän kriisioppaan avulla palvelusstressin ja traumaattisten tilanteiden vaikutuksia ja näihin liittyviä auttamiskeinoja.	Kohderyhmä on selkeästi määritelty Kohderyhmän kulttuuria on kunnioitettu
Projektin lopputuloksena syntyvän kriisioppaan sisältämä tieto on sopivan laajaa, virheetöntä, objektiivista, ajantasaista ja perustuu tutkittuun tietoon	Oikeaa ja virheetöntä tietoa Sopiva määrä tietoa

Projektin välitön kehitystavoite on oppaan käyttöönotto. Projektin pitkän ajan kehitystavoite on muodostaa CMC-koiraryhmän pelastuskoiran ohjaajille ja ryhmänjohtajille selkeä käsitys erilaisista mahdollisista tunteista, reaktioista ja oireista, joita pitkäaikainen pelastustehtävissä työskentely ja traumaattisten tilanteiden kohtaaminen pelastustehtävissä voivat aiheuttaa. Lisäksi projektin avulla nämä koiranohjaajat ja ryhmänjohtajat osaavat antaa traumaattisen tilanteen kokeneelle työkaverilleen oikeanlaista tukea ja henkistä ensiapua ja aloittaa tarvittavat jatkotoimenpiteet. Näillä kuvatuilla keinoilla pyritään säilyttämään ja tarvittaessa palauttamaan koiraryhmän toimintakyky traumaattisten tilanteiden jälkeen mahdollisimman tehokkaasti ja samalla antamaan tarvittava tuki ja keinot tilanteesta toipumiseen kriisin kokeneelle henkilölle.

Projektin osalta omana oppimistavoitteenani on oppia kriisi- ja katastrofitilanteiden varalle henkisen ensiavun ja tarvittavan tuen antamista kriisitilanteen kokeneelle henkilölle, tarvittavista jatkotoimenpiteistä huolehtiminen ja kokonaisvaltainen kriisitilanteen hoitaminen auttajan roolin osalta. Oppimistavoitteinani ovat projektitoiminnan oppiminen ja siihen liittyen tiedonhankinnan, monialaisen yhteistyön, lähdekritiikin, kyselyn tekemisen, oppaan tekemisen ja projektiin liittyvien sopimusten teon oppiminen. Pelastuskoiratoimintaan liittyvä oppimistavoitteeni on katastrofialueella tapahtuvan etsintä- ja pelastustyöskentelyn ja monialaisen yhteistyön parempi ymmärtämys ja toimintaympäristön selkeämpi hahmottaminen.

1.3 Projektin teoreettiset lähtökohdat

1.3.1 Kansainvälinen pelastustoiminta

Euroopassa ja laajemmin ympäri maailmaa sattuu sekä luonnononnettomuuksia että ihmisen toiminnan seurauksena tapahtuvia suuronnettomuuksia ja katastrofeja, jotka vaativat nopeaa hätäapua kansainväliseltä yhteisöltä. Suomi osallistuu EU:n ja muiden kansainvälisten järjestöjen johtamaan kansainväliseen pelastustoimintaan muun muassa asettamalla pelastustoimen asiantuntijoita näiden järjestöjen palvelukseen. Suomi voi lähettää sisäasiainministeriön päätöksellä katastrofitilanteissa toisen valtion tai kansainvälisen järjestön pyynnöstä pelastus- ja avustustoimintayksiköitä ja pelastustoimen asiantuntija-apua ulkomaille. (SISÄMINISTERIÖN PELASTUSOSASTO 2014, hakupäivä 14.4.2015.)

EU:n pelastuspalvelumekanismi uudistettiin vuonna 2014 ja sen tarkoitus on parantaa ja tehostaa Euroopan maiden yhteistyötä ja helpottaa koordinoitua pelastuspalvelun alalla luonnon ja ihmisen aiheuttamien katastrofien ennaltaehkäisyssä, varautumisessa ja avustustoiminnassa. Pelastuspalvelumekanismen toiminta perustuu jäsenvaltioiden tarjoamiin voimavaroihin, jotka koostuvat jäsenvaltioiden ilmoittamista pelastusmuodostelmista ja muista standardimuotoon rakennetuista avustusvalmiuksista eli moduuleista. Moduulit ovat nopeasti toimintavalmiita, erikoistuneita ja autonomisia pelastusyksiköitä. Suomi on mukana kehittämässä Euroopan unionin yhteisiä hätäapuvalmiuksia erityisesti kylmien olosuhteiden osaamisessa yhteistyössä muiden Pohjoismaiden kanssa. Avunantovalmiuden yhtenä lähtökohtana on pelastusviranomaisten toimintavalmiuden

varmistaminen kotimaisissa suuronnettomuustilanteissa. Kaikista operaatioista saatu kokemus kohottaa myös kotimaisen valmiuden tasoa. Brysselissä ympärivuorokautisesti toimiva hätäavun koordinoitakeskus (ERCC) koordinoi EU:n jäsenvaltioiden ilmoittamien voimavarojen käyttöä unionissa ja sen ulkopuolella. (PUOLUSTUSMINISTERIÖ 2011, 25; SISÄMINISTERIÖN PELASTUSOSASTO 2014, hakupäivä 14.4.2015;)

Muita tärkeitä toimijoita kansainvälisessä pelastustoiminnassa ovat YK:n alaisen humanitaaristen asiain koordinoitumisto (OCHA), jonka kautta voidaan lähettää asiantuntija-apua katastrofien arviointi- ja koordinoitiryhmään (UNDAC) ja pelastusmuodostelmia tai yksittäisiä henkilöitä kansainväliseen pelastus- ja etsintäneuvostoon (INSARAG) (SISÄMINISTERIÖN PELASTUSOSASTO 2014, hakupäivä 14.4.2015;).

Vuonna 2007 perustettu Kriisinhallintakeskus (Crisis Management Centre, CMC) toimii Pelastusopiston yhteydessä Kuopiossa ja vastaa siviilikriisinhallinnan operatiivisista tehtävistä; koulutuksesta, rekrytoinnista, tutkimus- ja kehittämistoiminnasta, materiaali- ja logistiikkavalmiuksista sekä vaadittavasta tilannekuvasta. Kriisinhallintakeskus vastaa myös valmiuden ylläpitämisestä kansainväliseen pelastustoimintaan, johon kuuluvat pelastushenkilöstö- ja materiaaliavun antaminen ja vastaanottaminen. Kriisinhallintakeskus toimeenpanee käytännössä sisäasiainministeriön päättämät avustusoperaatiot. (PUOLUSTUSMINISTERIÖ 2011, 24.)

1.3.2 Finn Rescue -muodostelma

Finn Rescue –muodostelma on vuonna 1993 perustettu raivaus- ja pelastusmuodostelma. Kansainvälinen pelastustoiminta, mukaan lukien Finn Rescue- muodostelma, tuli Kriisinhallintakeskuksen lakisääteisiin tehtäviin vuonna 2009. Finn Rescue -muodostelman henkilöstöstä vajaa 200 henkilöä on saanut erikoiskoulutuksen USAR-toimintaan (Urban Search And Rescue eli pelastusetsintää raunioista ja rakennuksista). Finn Rescue -muodostelmaan kuuluu 40-50 hälytysvalmiudessa olevaa henkilöä sisältäen pelastuskoiraryhmän.

1.3.3 Pelastuskoiraryhmä

Finn Rescue –muodostelmaan kuuluu tavoitteellisesti yhden ryhmänjohtajan sekä neljän koiran ja heidän ohjaajien muodostama pelastuskoiraryhmä, joka toimii yhdessä muun raivaus- ja pelastushenkilöstön kanssa paikantaen ja pelastaen uhreja katastrofialueelta (INSARAG – USAR Directory 2015, hakupäivä 14.4.2015).

1.3.4 Toimintaympäristö

Etsintä- ja pelastustyö katastrofialueilla on monialaista yhteistyötä ja toimintaympäristö voi olla sekä vaarallinen että haitallinen. Tehtävistä suoriutuminen vaatii kykyä toimia turvallisesti korkeissa paikoissa, suljetuissa tiloissa ja sortuneiden rakennusten raunioilla. Jokainen tehtävänsä määrätty, joka ei selviä siitä turvallisesti, lisää loukkaantumisen ja kuolemanriskiä itselleen ja työtovereilleen. Jokaisen katastrofialueella toimivan pitää käyttää kyseiseen toimintaympäristöön tarkoitettua henkilökohtaista suojavarustusta ja toimintaympäristöön parhaiten soveltuvaa vaatetusta. Pelastushenkilöstö voi joutua työskentelemään myös pimeällä, joten generaattorien ja valojen strategisesti oikea sijoittelu on tärkeää turvallisen työskentely-ympäristön luomiseksi. Toimintaympäristöön kuuluu monesti tarttuvien tautien lähteitä, vaarallisia aineita, sähköiskun vaara ja kulttuurillisia tekijöitä. (INSARAG Guidelines 2012, hakupäivä 14.4.2015.)

Onnettomuustilanteissa ja katastrofialueilla auttamisammateissa työskentelevien traumaattisen stressin kokemisessa on merkitystä sillä, onko kysymys luonnononnettomuudesta vai ihmisen toiminnallaan aiheuttamasta onnettomuudesta. Eroa traumaattisen stressin kokemisessa aiheuttaa myös se onko onnettomuus tapahtunut asutuskeskuksissa tai harvaan asutuilla alueilla. (SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ 1998, 27)

1.3.5 Psykologinen valmistautuminen työskentely-ympäristöön Finn Rescue -muodostelman pelastuskoiraryhmän koulutuksessa

Finn Rescue -muodostelman pelastuskoiraryhmä valmistautuu työskentelyyn katastrofialueella harjoittelemalla satunnaisesti pitkäkestoista työskentelyä väsyneenä. Pelastuskoiraryhmän koulutuksissa on mukana myös kokemusperäisiä kertomuksia katastrofialueella työskentelystä. Pelastuskoiraryhmän vuotuisessa tasontarkastuksessa valmiuteen pyrkivät koirakot suorittavat vajaan kaksi vuorokautta kestävä arvioitavan testin,

jossa koiranohjaajat suorittavat useita heille annettuja tehtäviä ja heille annetaan ulkoista painetta ja vain vähän aikaa levätä ja palautua tehtävien välissä.

1.3.6 Finn Rescue -muodostelman resurssit henkilöstön kohdatessa traumaattisia tilanteita

Finn Rescue -muodostelmassa on henkilökohtaisilta valmiuksiltaan hyvin eritasoisia jäseniä kohdata traumaattisia tilanteita. Muodostelmasta löytyy henkilöitä, joilla on ammattinsa puolesta asiantuntijakoulutus trauma- ja post-trauma-tilanteisiin. Muita toimijoita katastrofialueella, joilta tarvittaessa on mahdollista saada apua, ovat esimerkiksi SPR-FIN Country Team ja toiset ulkomaalaiset pelastusmuodostelmat. Kriisinhallintakeskuksen menettelyohjeina on olemassa Varallaolopäivystyksen menettelyohje sekä Kriisinhallintakeskuksen toimenpiteet kuolemantapauksessa. Terveystaloon liittyviä resursseja ovat Terveystalon resurssit terveyspalveluiden tarjoajana sekä vakuutusyhtiön ja työnantajan vastuut missioiden aikana ja niiden jälkeen.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

2.1 Projektioorganisaatio

Projektioorganisaatio muodostetaan tarkoituksenmukaiseksi projektin toteuttamista varten. Jäsenistö kuuluu organisaatioon vain määräajaisesti projektin keston ajan. (Pelin 2009, 67.) Toimivan projektioorganisaation edellytyksenä ovat hyvät tiimityöskentely- ja vuorovaikutustaidot, tavoitteellinen työskentely, kyky tehdä päätöksiä ja ratkaista ongelmia sekä projektiin liittyvä monipuolinen asiantuntemus (Rissanen 2002, 84). (KUVIO 1.)

Projektini asettajana sekä yhteistyötahona toimii Kriisinhallintakeskus, CMC Finland. Toinen projektini asettaja on Oulun ammattikorkeakoulu. Työn asettajat päättävät muun muassa työn aloittamisesta ja päättämisestä, sopimusten tekemisestä sekä rahoituksesta (Koskinen 2002, 49). Yhteistyökumppaniani on myös Finn Rescue K9 Association, FRF K9 ry ja erityisesti tämän yhdistyksen koulutustyöryhmä. Yhdistyksen tarkoituksena on ylläpitää ja kehittää kansainvälistä operatiivista pelastuskoiratoimintaa. Ohjausryhmä koostuu henkilöistä, jotka pystyvät päättämään projektin suunnasta sekä voimavarojen myöntämisestä (Ruuska 2007, 144-145). Ohjausryhmässäni metodiohjaajanani toimii lehtori Tuula Nissinen, jolta saan ohjausta ja tukea projektityöskentelyyni. Lisäksi hän toimii projektin eri vaiheiden arvioijana. Ohjausryhmässä on lisäksi projektin tilaajan edustajana Jukka Räsänen Kriisinhallintakeskukselta.

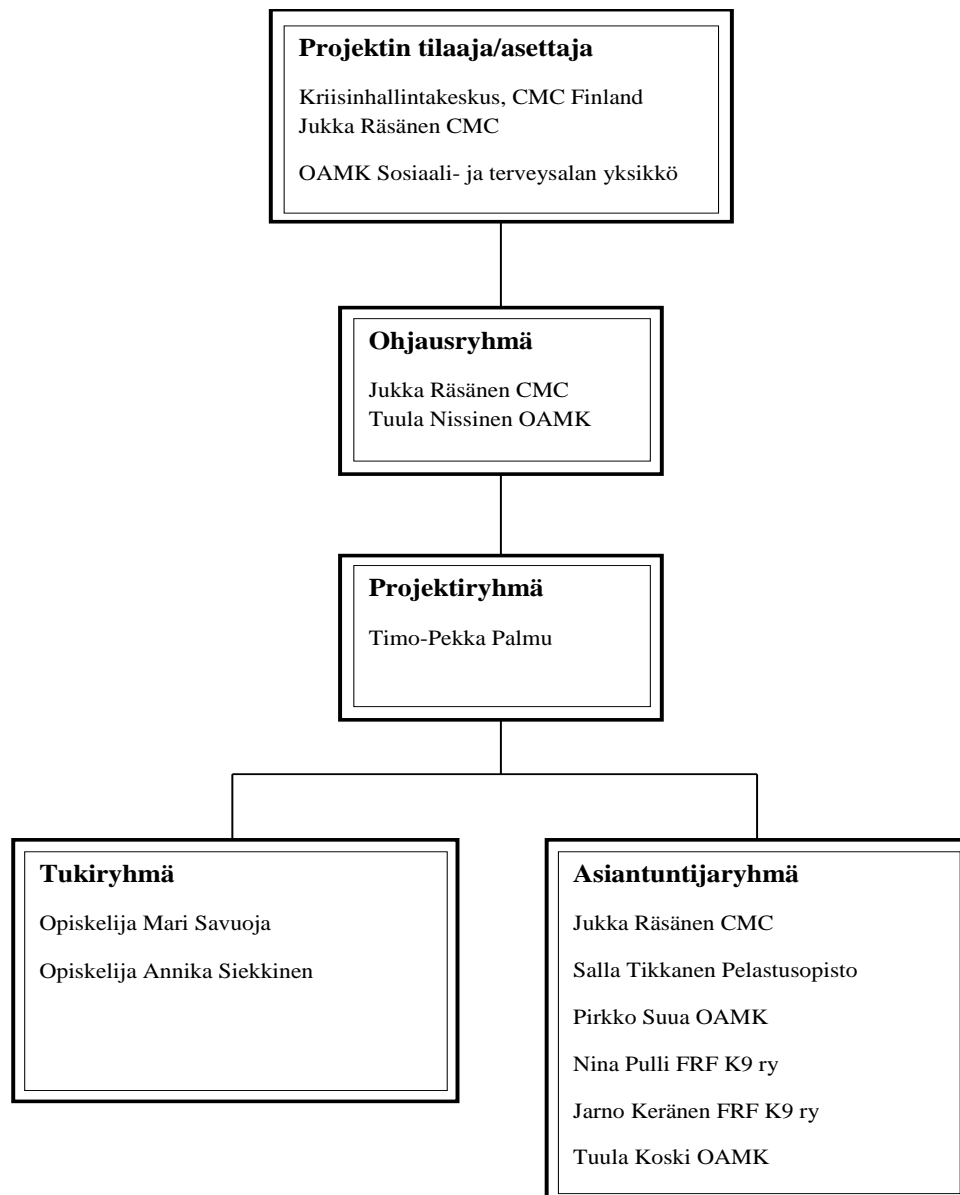
Projektiryhmä muodostuu yhdestä jäsenestä, joka on vastuussa projektin johtamisesta, aloittamisesta, työskentelystä, dokumentoinnista, loppuraportoinnista, aikatauluista huolehtimisesta, budjetin laatimisesta sekä arkistoinnista (Pelin 2009, 71-73).

Asiantuntijaryhmänäni oli Kriisinhallintakeskukselta Jukka Räsänen. Koulumme osalta asiantuntijaryhmään kuuluivat myös sisällönohjaajani ja henkisen ensiavun asiantuntija lehtori Pirkko Suua ja äidinkielen lehtori Tuula Koski opinnäytetyöni kielentarkistuksessa. Lisäksi asiantuntijaryhmään kuuluvat Nina Pulli ja Jarno Keränen FRF K9 ry:stä pelastuskoiratoiminnan asiantuntijoina ja Jarno Keränen toimii myös edustajana Oulu-Koillismaan pelastuslaitokselta kriisi- ja katastrofialueilla ja onnettomuuspaikoilla työ-

kentelyn sekä akuuttitilanteiden hoidon asiantuntijana ja Salla Tikkanen Pelastusopistolta henkisen tuen asiantuntijana. Apuna englanninkielen tiivistelmän kirjoittamisessa on englanninkielen lehtori Marketta Rusanen. Asiantuntijat toimivat neuvonantajina työn edistymisen kannalta ja heidän tulee tietää etukäteen mihin heitä tarvitaan, jotta työn edistyminen olisi mahdollisimman sujuvaa. (Koskinen, 2002, 47–48.)

Tukiryhmääni kuuluvat opiskelijaryhmäni ja opinnäytetyöni opponentteina olevat sairaanhoitajaopiskelijat Mari Savuoja ja Annika Siekkinen.

KUVIO 1 Projektioorganisaatio



2.2 Projektin toteutussuunnitelma

Projektin osittaminen eli jakaminen pienempiin osaprojekteihin luo perustan projektin suunnittelulle ja ohjaukselle. Osittaminen helpottaa myös vastuun ja tehtävien jakamista sekä aikataulujen suunnittelua. Jokaiselle projektin osavaiheelle asetetaan oma tavoite, jonka tulos on tultava esiin vaiheen päättyessä. (Pelin 2009, 97-98.) Jaoin projektin viiteen osavaiheeseen, jotka ovat ideoiminen, perehtyminen aiheeseen, suunnitteleminen, projektin toteutus ja projektin päättäminen. Projekti koostuu tietoperustan osalta eri lähteistä kerättävästä tiedosta koskien projektin teoreettisia lähtökohtia, kriisitilanteiden käsitteitä, kriisisuunnitelmaa, palvelusstressiä, traumaattisia tilanteita ja näissä tilanteissa ja niiden jälkihoidossa käytettäviä auttamis- ja hoitokeinoja.

Saadakseni hahmotettua haastavan työskentely-ympäristön ja jatkuvasti useille stressitekijöille altistumisen vaikutuksia vapaaehtoisin pelastuskoiranohjaajiin, tein Armeniassa työskennelleille pelastuskoiranohjaajille kyselyn. Toteutin tällaisen kyselyn, koska pelastuskoiranohjaajat eivät ole pelastusalan ammattilaisia vaikka saavatkin osana koulutustaan valmiuksia pelastustyöskentelyyn. Tästä johtuen pelastuskoiranohjaajat eivät ole tottuneet samalla tavalla työskentelemään henkisesti vaativissa pelastustehtävissä. Tämän takia on tärkeää saada kokemuksiin pohjautuvaa tietoa pelastuskoiranohjaajilta, jotka ovat työskennelleet pelastustöissä katastrofi- ja onnettomuuspaikoilla ja selvittää heidän kokemuksiaan työskentelyn henkisestä rasittavuudesta ja mitkä asiat he kokivat raskaimpina ja vaikeimpina.

Projektin osalta on tehty yhteistyösopimus tekijän, Kriisinhallintakeskuksen ja Oulun ammattikorkeakoulun kesken. Yhteistyösopimuksessa on kaikkien osapuolten tiedot, siinä on määritelty opinnäytetyön aihe ja ohjaukseen, vastuisiin, salassapitoon ja tulosten julkistamiseen liittyvät asiat ja tekemisen yhteydessä on sovittu tekijänoikeusasioista, korvauksista ja opinnäytetyöstä aiheutuvien kustannusten korvaamisesta. (LIITE 5)

3 TIETOPERUSTA

3.1 Käsitteistöä

Stressi käsitteenä kuvaa ulkopuolisten olosuhdetekijöiden eli stressitekijöiden suhdetta ihmisen persoonallisuustekijöihin, kuten kykyihin, taitoihin ja tavoitteisiin. Voimakas epäsuhta näiden tekijöiden välillä saa ihmisen kokemaan stressiä. (Saari 2000, 274.)

Palvelusstressi on ammatillista stressiä, jota kokevat työssään jatkuvasti traumaattisia kokemuksia ja uhkaavia tilanteita kohtaavat työntekijät. Tällaisia tehtäviä ovat esimerkiksi ensivaiheen auttajien, kuten poliisin ja pelastushenkilöstön ammatit. Kokeneiden ensivaiheen auttajien selviytymistä traumaattisista kokemuksista auttavat tietyt tekijät, kuten alalle valikoituminen, koulutus, kokemus, työhön kuuluva jatkuva kertauskoulutus ja harjoitukset, esitietojen pohjalta psyykkinen valmistautuminen hälytyksellä kohdattavaan tilanteeseen ja ammattirooli. Osan työtilanteista kuitenkin kaikki ihmiset kokevat traumaattisina riippumatta työtaustasta. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi uhrin ollessa lapsi, hengenvaaraan joutuminen, työtoverin loukkaantuminen tai kuoleminen ja uhrien suuri määrä. (Saari 2000, 277-279.)

Kasautuva stressi on erilaisten tekijöiden aiheuttamaa jatkuvasti lisääntyvää stressiä, jolle ei näy loppua. Kasautuva stressi johtaa lopulta *loppuunpalamiseen*, jos stressin purkamista ei saada käyntiin. Loppuunpalamiseen eivät auta enää tavalliset rentoutumis- ja stressin vähentämiskeinot, vaan sen hoitamiseksi tarvitaan irrottautumista stressiä aiheuttaneesta työympäristöstä ja pitkäaikaista psykoterapiaa. (Saari 2000, 276.)

Stressihäiriö on yleensä vähintään kuukauden kestävä psyykkinen häiriö, jonka syy-yhteys edeltäneeseen stressitapahtumaan on todennäköinen (Murtomaa & muut 1998, 65).

Kriisi ja *traumaattinen tilanne* tarkoittavat äkillistä järkyttävää tapahtumaa ja sitä seuraavia psykologisia sopeutumisprosesseja (Saari & muut 2010, 43).

Kriisitila on stressitekijän aiheuttama psyykkinen tila, jossa aiemmat kokemukset, tiedot ja reaktiotavat eivät riitä tilanteen hallintaan (Hammarlund 2004, 88).

Henkinen tuki on sosiaalisen verkoston omatoimista, mielenterveystyön ammattihenkilöihin kuulumattomien auttajien harjoittamaa tukitoimintaa stressitapahtumien jälkeen (Murtomaa & muut 1998, 63).

3.2 Traumaattiset kriisitilat

Kriisipsykologiassa puhutaan neljänlaisesta traumaattisesta kriisitalasta ja näitä ovat uhkakriisi, menetyskriisi, vastuukriisi ja loukkauskriisi. Kriisitilan voi laukaista useampi stressitekijä yhtä aikaa ja siihen voi myös sisältyä useita niistä.

Kun uhka on stressitekijänä, se aiheuttaa tunnereaktion ahdistusta. Uhka voi kohdistua ihmisen fyysiseen olemukseen tai se voi olla psykososiaalista eli kohdistua itsetuntoon tai omakuvaan. Kun ihminen kohtaa uhan, menee ihminen valmiustilaan ja ”taistelee tai pakenee” –reaktio aktivoituu.

Menetyksen ollessa stressitekijänä on seurauksena suru. Surutyössä tunnesiteet menetettyyn objektiin katkeavat, minkä takia menetyskriisiin kuuluvia tyhjyyden ja surun tunteita vastaan pyritään usein suojautumaan, koska menetetyn unohtaminen tuntuu petokelta. Surua pyritäänkin usein välttelemään tekemällä jotain millä saadaan käännettyä ajatukset pois menetetystä objektista.

Ihmisen joutuessa vastuulliseen tehtävään, jossa hän vaikuttaa ratkaisevasti asioiden kulkuun, joutuu hän moraaliseen kriisiin. Kun ihminen tuntee epäonnistuvansa vastuunkantajana, tuntee hän sen seurauksena syyllisyyttä.

Traumaattiseen tapahtumaan voi kuulua myös loukkaavaa kohtelua, jonka aiheuttama tunne on häpeä. Loukkauskriisissä olevat kertovat usein, että traumaattinen tapahtuma on muuttanut uhrin myönteiset tunteet negatiivisiksi, kuten inhoksi, häpeäksi ja nöyryytykseksi. (Hammarlund 2004, 90-92.)

3.3 Palvelusstressi ja sen käsittely

Ulkomailla katastrofialueilla tapahtuviin pelastustilanteisiin liittyviä mahdollisia stressitekijöitä ovat esimerkiksi valmistautumattomuus, varusteiden puuttuminen tai vajavaisuus, loukkaantuneiden ja kuolleiden joukossa olevat lapset, useiden kuolleiden kohtaaminen, vähäinen koulutus, henkilöstö koostuu vapaaehtoisista, pitkäkestoinen työskentely ja puutteellinen työnjohto (Hammarlund 2004, 180).

Pelastushenkilöstö joutuu kohtaamaan etsintä- ja pelastustilanteissa loukkaantuneita ja kuolleita ja joutuvat itsekin usein vaaraan. Nämä asiat aiheuttavat pelastushenkilöstössä voimakkaita aisti- ja tunnevaikutelmia. Varsinkin lapsiin kohdistuneet rikokset ja lasten avuntarve on auttajille psyykkisesti erittäin raskasta. Monet auttajat yrittävät etäännyttää tunteensa, mutta tunnereaktioiden välttäminen kokonaan voi olla vaikeaa. Tunteet voivat olla niin voimakkaita, että auttaja on hetkellisesti toimintakyvytön. (Hammarlund 2004, 178-179.)

Ihminen reagoi epämiellyttävään tilaan sekä mielellä että keholla. Osa ihmisistä reagoi herkimmin mielialalla, osa somaattisilla oireilla ja osa autonomisen hermoston aktivoitumisen tuottamilla paniikinomaisilla oireilla. Pelastushenkilöstön on tärkeää tiedostaa työtehtävänsä liittyvät tärkeimmät stressitekijät ja heidän tapansa reagoida niihin sekä ajatus- ja tunnetasolla että käyttäytymistasolla. Arvioimalla stressinhallintakeinoja ja opettelemalla sekä vahvistamalla niistä juuri itselle sopivia keinoja, ihminen pystyy parantamaan omaa jaksamistaan niin työssä kuin arjessakin. (Pietikäinen 2009; 62, 84)

Pelastushenkilöstöllä voi ilmetä voimakkaiden aistivaikutelmien takia fyysisiä oireita, tunne-elämän oireita, kognitiivisia oireita ja käyttäytymisoireita. Fyysisiä oireita ovat sykkeen ja hengityksen kiihtyminen, hengitysvaikeudet, pahoinvointi, lämmönsäätelyn häiriöt, vapina, päänsärky, putkinäkö ja kuulon heikentyminen, heikotus ja kalpeus, koordinaatio-ongelmat, väsymys, ruokahalun muutokset ja liialliset pelkoreaktiot. Myös rintakipu on mahdollinen oire ja tällöin pitää kääntyä heti lääkärin puoleen. Tunne-elämän mahdollisia oireita ovat haavoittumattomuuden tunne, euforia, ahdistus ja pelko, voimakas samaistuminen uhreihin, viha, levottomuus, liika herkkyyys, masentuneisuus, syyllisyydentunteet, eristäytyminen ja kiinnostuksen häviäminen toimintaa kohtaan. Kognitiivisia oireita voivat olla sekavuus, muistin huononeminen, ymmärrysvaikeudet,

hämmennys, tilannearvioinnin ja loogisen ajattelun vaikeutuminen, keskittymiskyvyn ja huomiokyvyn heikkeneminen ja ajattelun muuttuminen kaavamaiseksi. Mahdollisia käyttäytymisoireita ovat kommunikointivaikeudet, liika-aktiivisuus, vihanpurkaukset, liioiteltu huumori, kyvyttömyys levätä ja rentoutua, itkukohtaukset ja sosiaalinen vetäytyminen. (Hammarlund 2004, 252-253.)

Pelastustilanteen jälkeen pelastushenkilöstöllä voi ilmetä oireina sokkireaktio, pelkotiloja ja ahdistusta, unihäiriöitä, rauhoittumis- ja keskittymisvaikeuksia, ristiriitoja työpäikällä ja kotona, arvomaailman muutoksia, tunne katastrofikkokokemuksen jatkumisesta, tarvetta kertoa kokemuksesta yhä uudelleen, vetäytymistä ja omien tunteiden kieltämistä sekä pettymyksen, syyllisyyden, surun ja vihan tuntemuksia (Hammarlund 2004, 255-256; Dyregrov 1994, 211).

Pelastushenkilöstö voi hallita tilannetta ja mahdollisia jälkireaktioita henkisen valmistautumisen, reaktioiden tukahduttamisen ja tunteiden etäännyttämisen avulla, altistumisen säätelyllä, huumorin avulla, harjoittamalla ajattelemista estävää toimintaa, minää vahvistavilla huomautuksilla, vertaistukitapaamisilla ja stressin jälkipuinnilla ryhmässä (Hammarlund 2004, 179).

3.3.1 Stressinpurku- ja rentoutumismenetelmät

Rentoutuminen on elimistön toiminnan rauhoittamista ja se on aina henkinen kokemus. Rentoutumisen avulla on tarkoitus saada ihmisen fyysiset ja psyykkiset voimavarat käyttöön. Muutamia esimerkkejä rentoutumisen avulla aikaansaatavista muutoksista ovat palautumisen nopeutuminen, keskittymiskyvyn paraneminen, jännitystilojen väheneminen ja tunteiden hallinnan paraneminen. (Kataja 2003; 23, 28.)

Yksi ihmisen käytettävissä oleva stressinhallintakeino on stressin aiheuttaman reaktion hallinnan opettelu erilaisten stressinpurku- ja rentoutumismenetelmien avulla. Stressinhallinnassa tärkeitä ovat stressin syntymistä ja kasautumista ennaltaehkäisevät keinot, jotka voidaan jakaa fyysisiin, tunne-elämään liittyviin, kognitiivisiin ja elämänfilosofiisiin keinoihin. Fyysisiin keinoihin kuuluvat esimerkiksi säännöllinen liikunta, terveellinen ruokavalio, riittävästä levosta ja unesta huolehtiminen, ajanhallinta ja erilaiset hengitys- ja rentoutumismenetelmät. Tunne-elämään liittyviin keinoihin kuuluvat esimer-

kiksi sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuus, riittävä vuorovaikutus, itsehoiva ja hemmotelu, tunteista puhuminen ja huumorintaju. Kognitiivisiin keinoihin kuuluvat esimerkiksi rakentava ajattelu, suhtautuminen haasteisiin rakentavasti ja kyky hyväksyä takaiskut. Elämänfilosofisiin keinoihin kuuluvat esimerkiksi realistiset tavoitteet, positiivinen elämänfilosofia ja henkisyys. (Kataja 2003, 170-171.)

Pelastushenkilöstön toimiessa pelastustyössä katastrofialueella, heillä ei monestikaan ole mahdollisuutta käyttää stressinhallintakeinoja kuin rajoitetusti. Näistä keinoista monien fyysisten keinojen käyttäminen on katastrofialueella vaikeaa tai mahdotonta, mutta mahdollisia sovellettavia fyysisiä stressinhallintakeinoja ovat ainakin aktiiviset rentoutusmenetelmät ja hengitysharjoitukset. Näitä harjoituksia olisi hyvä harjoitella kotona tutussa ympäristössä ennen niiden käyttöä katastrofialueella. Aktiivisten rentoutusmenetelmien avulla pystyy oppimaan tunnistamaan jännittyneen ja rennon lihaksen eron ja näin ehkäisemään työhön liittyvän kestojännityksen aiheuttamia kiputiloja. Hengitysharjoitusten avulla pystytään parantamaan aivojen ja lihasten hapensaantia sekä rauhoittamaan ja suuntaamaan tunteita. Pelastushenkilöstön kannattaa panostaa enemmän tunne-elämään liittyviin stressinhallintakeinoihin, joissa ryhmän yhtenäisyydellä ja avoimuudella on suuri merkitys, jotta jokainen ryhmän jäsen pystyy puhumaan avoimesti tunteistaan ja ajatuksistaan. (Kataja 2003; 55, 66.)

3.4 Traumaattisen tilanteen tunnusmerkit

Traumaattisen tapahtuman tai tilanteen tunnusmerkkejä ovat ennustamattomuus, sattumanvaraisuus, oman haavoittuvuuden tiedostaminen sekä elämänkatsomuksen ja elämänarvojen muuttuminen. Tilanteen ennustamattomuus aiheuttaa turvallisuudentunteen häviämisen ja sattumanvaraisuus koettelee ihmisen käsitystä oman elämänsä hallinnasta ja aiheuttaa syyllisyydentuntoja. Oman haavoittuvuuden tiedostaminen aiheuttaa pelkoa ja tulevista järkyttävistä tapahtumista. Traumaattinen tilanne aiheuttaa myös sen, että käsitys maailmasta ja elämästä ja niitä säätelevät tekijät kyseenalaistetaan ja elämänarvot muuttuvat. Työ ja raha menettävät merkitystään ja perheen ja ihmissuhteiden merkitys kasvaa. Traumaattisen tilanteen aiheuttama muutos elämässä on niin suuri, että se käynnistää voimakkaita hallitsemattomia psyykkisiä reaktioita ja syntyy suuri tiedon ja ulkopuolisen tuen tarve. (Saari 2000, 22-27; Saari & muut 2009, 13-20)

3.5 Esimerkkejä mahdollisista traumaattisista tilanteista

Pelastuskoiraryhmä voi kohdata katastrofialueella monenlaisia kriisitilanteita ja olen jakanut ne terveyteen liittyviin kriiseihin, rikoksiin ja väkivallan uhkaan, luonnonmullistuksiin ja yhteiskunnallisiin kriiseihin.

Terveyteen liittyviin kriiseihin kuuluvat pelastuskoiraryhmän jäsenen ja koiran sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen liittyvät kriisitilanteet. Nämä voivat liittyä esimerkiksi tapaturmiin, onnettomuuksiin, mielenterveysongelmiin, tarttuviin tauteihin ja muihin sairauksiin sekä vaarallisille aineille altistumiseen. Terveyteen liittyvän kriisin sattuessa on tärkeää, että asianomaisella henkilöllä ja hänen koirallaan on vakuutukset kunnossa ja lisäksi on otettava huomioon henkilön fyysistä ja psyykkistä terveydentilaa koskevat salassapitosäännökset.

Finn Rescue -muodostelman pelastuskoiraryhmä työskentelee tarvittaessa katastrofialueilla, joilla on sattunut jokin luonnonmullistus, kuten maanjäristys, tulivuorenpurkaus, tulva, lumivyöry tai hirmumyrsky. Tällaisilla luonnonmullistuksen tuhoamilla alueilla saattaa olla olemassa riski luonnonmullistuksen uusiutumisesta.

Yhteiskunnallisiin kriiseihin lukeutuvat kyseisen maan tai alueen yhteiskuntaa laajasti koskettavat kriisitilanteet, kuten mellakat, kansannousut, yleislakot, vallankaappaukset ja sotatilanteet. Katastrofialueilla toimintaympäristö voi olla levoton, koska suhteessa ihmisten hätään ja avuntarpeeseen, paikalle pelastustöiden alkuvaiheessa saadun avun määrä ei ole riittävä. Avustettavan kohdemaan viranomaisilla on kriisitilanteissa vastuu huolehtia maassa olevien ulkomaalaisten turvallisuudesta, mutta käytännössä tämä ei aina toteudu yhteiskunnallisten kriisien aikana. (INSARAG – USAR Directory 2015, hakupäivä 16.5.2015.)

Väkivallan uhka katastrofialueella on aina mahdollinen. Toimintaympäristön ollessa levoton ja ihmisten toivottomuuden lisääntyessä, osa kantaväestöstä voi turvautua ryöstelyyn ja siihen liittyen väkivallan käyttöön. (INSARAG – USAR Directory 2015, hakupäivä 14.4.2015.)

3.6 Traumaattisen tilanteen ja reaktion välinen yhteys

Ihmiset reagoivat traumaattisiin tilanteisiin yksilöllisesti. Ihmisen persoonallisuus, hänen aikaisemmat kriisikokemukset ja itse traumaattinen tilanne vaikuttavat siihen, mitä kriisi merkitsee hänelle. Traumaattisen tilanteen kohdatessaan ihminen voi psyykkisesti vammautua. Mahdollisia psyykkisiä vammoja ovat traumaperäinen stressioireyhtymä (PTSD), masennus, ahdistustilat, pelkotilat, itsetuhoinen käyttäytyminen, aggressiivisuus, reaktiiviset psykoosit ja alkoholin väärinkäyttö. Voimakkaiden tuskallisten tunne-reaktioiden jälkeen on tavallista, että ihmisellä ilmenee häiriöitä pian tapahtuman jälkeen. Tällaisia häiriöitä ovat esimerkiksi tapahtuman uudelleen kokeminen, muistihäiriöt, keskittymishäiriöt, unihäiriöt, ahdistuksen tunne, syyllisyyden- ja häpeäntunteet, ärtyneisyys, levottomuus, ihmissuhdeongelmat ja mahdollisten vanhojen traumojen uudelleen aktivoituminen. (Hammarlund 2004, 100-103.)

3.7 Kriisireaktion vaiheet

Katastrofipsykologiassa käytetään akuuttien traumaattisten kokemusten käsittelyn kuvauksessa neljän kriisin käsittelyvaiheen mallia. Nämä vaiheet ovat sokkivaihe, reaktiovaihe, työstämis- ja käsittelyvaihe ja sopeutumisvaihe. Traumaattisen kokemuksen työstämisprosessissa esiintyy yksilöllisiä eroja niin reaktioiden esiintyvyydessä, niiden voimakkuudessa kuin eri vaiheiden kestossakin (Saari 2000, 41, 68; Hammarlund 2004, 98-99.)

3.7.1 Sokkivaihe

Stressitekijän ollessa voimakas, voi seurauksena olla sokki, joka tarkoittaa muuttunutta tietoisuuden tilaa. Sokissa ihmisen fyysinen ja psyykinen toimintakyky paranevat, mutta samalla havaintokyky rajautuu, mikä vaikeuttaa kaikenlaisen informaation vastaanottamista. Sokkivaihe on dissosiaatio- eli lohkomisvaihe, joka suojaa minää ja persoonallisuutta. Dissosiaatioon liittyy tunteiden ja mahdollisesti myös kivun tuntemisen puuttuminen. Dissosiaatio helpottaa siis traumaattisen tilanteen kestämistä, mutta samalla se vaikeuttaa ja hidastaa traumaattisen tilanteen käsittelyä ja siihen sopeutumista. (Saari 2000, 50-51; Hammarlund 2004, 98.) Sokkivaihe kestää yleensä muutamista minuuteista muutamaan päivään ja sen kestoon vaikuttaa olennaisesti kaksi tekijää. Koke-

muksen järkyttävyyden vaikuttaa sokin kestoon ja lisäksi sopeutumisprosessi ei voi edetä reaktiovaiheeseen ennen kuin uhka- ja stressitilanne on loppunut. (Saari & muut 2009, 24-25.)

3.7.2 Reaktiovaihe

Siirtyminen sokkivaiheesta reaktiovaiheeseen tapahtuu yleensä vähitellen ja tietoisuuden ja epätodellisen olon tilat voivat myös vaihdella tämän siirtymävaiheen aikana. Reaktiovaiheessa tullaan tietoisiksi tapahtuneesta ja tapahtuman merkityksestä itselle ja ollaan valmiita puhumalla käsittelemään tapahtunutta. Reaktiovaiheelle on tyypillistä voimakkaat ajatukset ja tunteet, kuten suru, epätoivo, tyhjyyden tunne, ahdistus, häpeä, pelko, raivo ja syyllisyydentunnot. Osa ihmisistä keskittyy reaktiovaiheessa syyllisten selvittämiseen, jolloin keskeiset tunteet ovat viha ja aggressio. Voimakkaiden tunnereaktioiden merkitys on suuri, sillä niillä on tärkeä tehtävä tapahtuman aiheuttaman voimakkaan elämyksen käsittelyssä ja muokkaamisessa. Reaktiovaiheeseen kuuluu myös voimakkaat somaattiset reaktiot, jotka yleensä alkavat vapinalla. Muita yleisiä reaktiovaiheen somaattisia reaktioita ovat sydänvaivat, pahoinvointi, lihassäryt, huimaus, painostava väsymys ja unihäiriöt. Reaktiovaihe kestää yleensä kahdesta neljään päivään. (Saari & muut 2009, 31-34; Saari 2000, 52-60)

3.7.3 Työstämis- ja käsittelyvaihe

Reaktiovaiheen jälkeen siirrytään työstämis- ja käsittelyvaiheeseen, jossa traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessin luonne muuttuu. Tapahtuman käsittely on kääntynyt sisäänpäin ja jatkuu omassa mielessä ja samalla käsittelyprosessi hidastuu. Ihmisen mieli sulkeutuu ja hän ei enää haluakaan puhua kokemuksestaan. Työstämis- ja käsittelyvaiheen tarkoitus on luopuminen menetetyistä eli suruprosessin aloittaminen sekä etäisyyden luominen tapahtuneeseen. Voimakkaat tunteet ovat tyypillisiä myös työstämis- ja käsittelyvaiheessa, mutta tässä vaiheessa tunnetaan yleensä kaipauksen, ikävän ja surun tunteita. Työstämis- ja käsittelyvaiheen tyypillisiä oireita ovat muisti- ja keskittymisvaikeudet, voimakas ärtyneisyys ja eristäytyminen. (Saari 2000, 60-62.)

3.7.4 Sopeutumisvaihe

Menetyksen jälkeen ihminen kokee tyhjyyttä ja vastustaa menetetyn jättämän tyhjän tilan täyttymistä. Ihminen ei halua hyväksyä tapahtunutta vaan haluaa vaalia menetetyn muistoa. Jotkut ihmiset saattavat pyrkiä torjumaan tai kieltämään menetyksen, koska ajatuksen kohtaaminen tuntuu liian ahdistavalta. Tällöin tavoitteena on nopea unohtaminen järjestämällä hautajaiset pian ja vainajan tavaroiden hävittäminen heti menetyksen jälkeen. Traumaattiset tapahtumat aiheuttavat yleensä paljon muutoksia elämään ja ihminen alkaa tapahtuneen hyväksymisen kautta sopeutumaan näihin muutoksiin. Luopuminen on ihmisille vaikeaa, mutta luopumisen ja surun kautta avautuu tilaa uudelle ja ihminen alkaa vähitellen kiinnostua taas asioista ja ihmisistä. (Saari 2000, 67.)

3.8 Psykososiaalinen kriisisuunnitelma

Psykososiaalista kriisisuunnitelmaa tehdessä pitää aluksi miettiä organisaation, henkilöstön ja tiedotuksen strategiat. Organisaatiostrategiassa pääpaino on toimintavastuiden selkeydessä sekä organisaation sisällä että ulkoisten yhteistyötahojen kanssa. Henkilöstrategia kohdistuu uhkatilanteen kohdanneisiin, pelastushenkilöstöön yleisesti ja pelastusjohtoon. (Hammarlund 2004, 224-225.)

Pelastushenkilöstö joutuu työskennellessään katastrofialueella tekemään osana työtään monia päätöksiä, jotka voivat mahdollistaa uhrin pelastumisen, mutta myös aiheuttaa sen, että uhria ei löydetä ajoissa ja uhri menehtyy. Tilanne voi olla esimerkiksi sellainen, että uhrin pelastaminen on mahdotonta liian suuren sortumavaaran takia. Pelastushenkilöstön perus- ja jatkokoulutuksessa pitäisi kertoa kriisityöskentelyn vaikutuksista auttajiin. Osana koulutusta olisi hyvä olla myös stressiopetusta, jossa koetaan näkö- ja kuuloärsyksiä ja nähdään mahdollisista toimintaympäristöistä kuvia ja videoita. Näiden ärsykkeiden avulla pelastushenkilöstö voi oppia torjumaan voimakkaita vaikutelmia, joita henkilöstö saattaa kohdata oikealla katastrofialueella. Stressiopetuksen avulla pelastushenkilöstö voi myös oppia tunnistamaan omat ja muiden stressireaktiot ja haakeutumaan avun piiriin ajoissa. Stressireaktioista annettu tieto lisää kontrollin tunnetta pelastushenkilöstössä ja vähentää epänormaaliuden tunnetta. Stressiopetuksen tulisi sisältää yleistä tietoa stressistä ja sen vaikutuksista ihmisiin, tietoa stressin aiheuttajista kriittisten tapahtumien yhteydessä, tietoa pelastustyön aikana ja sen jälkeen esiintyvistä reaktioista ja oireista, neuvoja työn aikaisista jaksamista tukevista keinoista sekä neuvoja stressin hallinnasta työn jälkeen.

Pelastushenkilöstön työskennellessä pitkään katastrofialueella, henkilöstö saattaa ylittää sietorajansa tätä itse edes ymmärtämättä ja seurauksena voi olla lyhyt- ja pitkäkestoisia jälkivaikutuksia. Tämän takia olisi tärkeää, että organisaation tasolla olisi valmiina suunnitelmia erilaisista stressiä lieventävistä keinoista, jotka voidaan tarvittaessa ottaa käyttöön.

3.8.1 Pelastushenkilöstö ja psykososiaalisen tuen koulutus

Murtomaa ja muut (1998, 53-54) mainitsevat pelastushenkilöstön ja muiden ensilinjan auttajien roolin tärkeyden psykososiaalisen ensiavun antamisessa erilaisissa hätätilanteissa. Osana ensilinjan auttajien koulutusta ja harjoittelua pitää olla uhrien psykososiaalisten tarpeiden tunnistamista ja huomioimista, omien reaktioiden ymmärtämyksen ja hallinnan kehittämistä, auttamistyössä syntyvän stressin käsittelyä ja toimintaperiaatteet stressitilanteissa. Pelastustehtäviä hoitavien henkilöiden esimiehille suositellaan täydennyskoulutusta traumaattisten tilanteiden vaikutuksista ihmisiin, jotta he pystyvät tunnistamaan alaisissaan ilmenevät stressireaktiot ja järjestämään heille asianmukaisen psyykkisen tuen. Julkaisussa suositellaan, että pelastusosalalle koulutettavan henkilöstön peruskoulutukseen sisältyisi noin viisi tuntia erityistä koulutusta psykososiaaliseen tukeen ja palveluihin liittyen ja että näitä tietoja ja taitoja kerrattaisiin 2-3 vuoden välein. Julkaisussa suositellaan yhtä laajaa koulutusta myös vapaaehtoisille auttajille ja koulutukseen sisältyvien asioiden sisällyttämistä harjoituksiin porrastetusti auttajakokemuksen lisäntyessä. Koulutuksen järjestämisestä julkaisussa mainitaan, että auttamistyöhön osallistuvien organisaatioiden tulisi huolehtia sisäisestä koulutuksesta omien kouluttajiensa avulla. Julkaisussa mainitaan, että psykososiaalisen tuen ja palveluiden järjestämisvelvoite on määriteltävä ainakin valmiuksia koskevissa määräyksissä ja suunnitelmissa.

3.8.2 Kriisiviestintä

Hyvin suunnitellun tiedotusstrategian avulla voidaan ehkäistä monia virheitä ja väärien käsityksiä. Kriisiviestintää ovat kriisitapahtumaa selittävien viestien lähettäminen ja vastaanottaminen, kriisin mahdollisten ja todennäköisten seurausten erittelemine ja kriisin negatiivisia vaikutuksia vähentämään pyrkivän tiedon tuottaminen asianosaisille. Organisaation kriisiviestinnän kohderyhmiä voivat olla organisaation oma henkilöstö ja

heidän omaisensa, sidosryhmät, joita kriisitilanne on koskettanut, viranomaistahot, media ja suuri yleisö. Kriisiviestinnän tulisi olla avointa, nopeaa, totuudenmukaista ja tarkkaa. (Karhu & Henriksson 2008, 27, 63-67.)

Kriisitapahtumien yhteydessä pitäisi pyrkiä viestimään asianosaisille mahdollisimman pian kaikki tilanteeseen liittyvät tiedot, jotka sillä hetkellä ovat tiedossa, koska epätietoisuus lisää pelkoa ja perättömiä huhuja. Tämä on erityisen tärkeää, jos vaaratilanne jatkuu edelleen. Kriisiviestissä tulisi käyttää selkeitä ja lyhyitä lauseita. Viestissä kerrotaan, mitä ja missä on tapahtunut, nykytilanne, toimintaohjeet sekä milloin on odotettavissa lisää tietoa ja mistä voi kysyä lisätietoja asiasta. Kriisiviestinnässä kannattaa huomioida myös median tarpeet, odotukset ja toimintatavat. Kriisitapahtumissa vastuunjako tiedottamisen ja toiminnan osalta tulee olla selvä ja kaikkien tiedossa. Kriisinaikaisessa ja kriisin jälkeisessä viestinnässä on huomioitava myös salassapitosäännökset, kun kyse on henkilötiedoista. (Tolvanen 2012, 25-26.)

Jokaisella organisaatiolla on omat potentiaaliset kriisinsä ja kartoittamalla nämä aloitetaan kriisiviestinnän suunnittelu. Kriisiviestinnän tarvetta arvioitaessa on huomioitava se kuinka monen ihmisen elämään organisaation toiminta, ja samoin myös organisaatioita kohdannut kriisi, vaikuttaa. Olen käsitellyt jo aiemmin mahdollisia esimerkkejä traumaattisista tilanteista, joita Finn Rescue -muodostelman koiraryhmä saattaa kohdata ulkomailla katastrofialueella työskennellessään. (Karhu & Henriksson 2008, 33)

3.9 Psykososiaalinen tuki traumaattisen kokemuksen jälkeen

Traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessiin kuuluu, että ihmisen mieli on auki kolmen ensimmäisen vuorokauden ajan. Ihminen käsittelee tänä aikana kokemuksiaan mielessään ja on halukas puhumaan niistä ja tästä syystä kriisityössä tulee toimia välittömästi traumaattisen tilanteen jälkeen. Akuutin kriisityön tärkein tavoite on auttaa ja tukea traumaattisen tilanteen uhria järjestelmällisessä kokemuksensa käsittelyssä. (Saari 2000, 96.)

Traumaattisen kokemuksen käsittelyvaihe määrittelee psykososiaalisen tuen muodon ja sisällön. Keskityn psykososiaalisen tuen kuvauksessa ensimmäisiin kriisireaktion vaiheisiin eli pääasiassa sokki- ja reaktiovaiheisiin, koska kriisioppaani on tarkoitettu

avuksi nopeaan reagointiin ja auttamiseen ja myöhemmissä vaiheissa auttajatahona on todennäköisesti ammattiauttajat toisten pelastuskoiraryhmän jäsenten sijaan.

3.9.1 Henkinen ensiapu

Kriisireaktion sokkivaiheen psykososiaalista tukea kutsutaan henkiseksi ensiavuksi. Sokkivaiheen aikana on tärkeää luoda turvallisen tuntuinen ja rauhoittava ilmapiiri ja auttajien on oltava levollisesti läsnä, käytettävissä ja antaa tilaa uhrin reaktioille, ajatuksille ja tunteille. Myötäeläminen on myös tärkeää, joten ei ole väärin, jos tilanne liikuttaa auttajaa, kunhan uhri voi edelleen luottaa auttajan kestäkykyyn ja tukeen. Sokkivaiheessa uhri tarvitsee eniten kuuntelijaa, joten uhrin annetaan käsitellä kokemustaan puhumalla omaan tahtiinsa ja välillä auttaja voi esittää jonkin tarkentavan kysymyksen. Häpeää tuottavissa tapauksissa, kuten väkivallan kokeminen, uhri ei välttämättä halua puhua kokemuksestaan. Tällöin on hyvä yrittää saada uhri avautumaan, jakamaan kokemuksensa, ja näin saada traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessi etenemään. (Saari 2000, 142-144.)

Henkisen ensiavun antaja kokee sokkivaiheessa olevaa auttaessa ja kuunnellessa voimakkaita avuttomuuden ja ahdistuksen tunteita. Yksi auttajien yleisistä virheistä on purkaa tätä omaa ahdistusta lohduttamalla uhria kertomalla tarinoita vastaavista tai pahemmista tapahtumista ja ajatella tämän auttavan uhria kestäväksi kokemuksensa paremmin. Uhrille ei myöskään pidä sanoa, että ymmärrämme miltä uhrista tuntuu. Auttajan on tärkeää pitää huomio uhrin tarpeissa ja pyrkiä työntämään omat tarpeensa tilanteesta mielestään. Auttajan ei pidä antaa myöskään liiallisia lupauksia uhrille eikä lohduttaa häntä sanallisesti, koska tällöin uhrilla ei ole tilaa käsitellä todellisia tunteitaan turvallisessa ilmapiirissä. Lohduttaminen kosketuksen kautta on aidompaa ja se tuo turvaa ja rauhoittaa sekä ilmaisee myötätuntoa ja hyväksymistä. (Saari 2000, 145-147.)

3.9.2 Defusing

Psykologinen purkukokous eli defusing on kehitetty ammatti-ihmisten traumaattisten kokemusten välittömään purkuun ja se pyritään järjestämään mahdollisimman pian traumaattisen kokemuksen jälkeen. Purkukokous on tarpeellinen, jos traumaattinen kokemus on niin järkyttävä, että psyykkinen ensiapu ryhmämuotoisena on tarpeen psyyk-

kisen sokin aikana. Purkukokouksen tavoitteena on palauttaa henkilöstön työkyky mahdollisimman nopeasti purkamalla järjestelmällisesti traumaattisen kokemuksen aiheuttamat pääällimmäiset tuntemukset ja samalla arvioida tarvetta psykologisen jälkipuinti-istunnon eli debriefingin järjestämiselle. Purkukokous kestää 20-45 minuuttia. Purkukokoukset vetää organisaation sisältä koulutetut kaveritukihenkilöt, jotka on koulutettu purkukokouksien vetäjiksi ja lisäksi tunnistamaan purkukokousten järjestämisen tarve. Purkukokouksen vetäjän on hyvä olla kuitenkin riittävän ulkopuolinen, ei esimerkiksi esimies tai läheinen työkaveri. Mikäli psykologisen purkukokouksen järjestäminen ulkopuolisen vetäjän vetämänä ei ole mahdollista, on toimintamallin soveltaminen työporukan sisällä kuitenkin parempi vaihtoehto kuin järjestäytymätön asian käsitteleminen. Vaikeiden ja tunteita herättävien työtehtävien läpikäyminen järjestelmällisesti työporukan kesken toimii myös psyykkisenä ensiapuna näissä tilanteissa. Psykologisen purkukokouksen vaiheita ovat johdantovaihe, keskusteluvaihe ja informaatiovaihe. Johdantovaiheessa kerrotaan syy purkukokouksen järjestämiselle ja mitä purkukokouksessa tapahtuu. Keskusteluvaiheessa käydään läpi traumaattinen tapahtuma ja kaikkien osallistujien tekemiset ja havainnot tapahtumaan liittyen. Informaatiovaiheessa kerrotaan tapahtuneeseen liittyvien uhrien senhetkinen tilanne, annetaan laajempaa taustaa tapahtuneelle ja kerrotaan osanottajille tavanomaisista psyykkisistä reaktioista vastaavissa tilanteissa ja annetaan ohjeita näihin reaktioihin asennoitumisesta. (Saari 2000, 149-153.)

3.9.3 Debriefing

Psykologisen ja emotionaalisen jälkipuinnin eli debriefingin avulla voidaan käsitellä traumaattisen kokemuksen jälkeen sen herättämiä voimakkaita tunteita ja purkaa kokemuksen ihmisessä aiheuttamaa psyykkistä stressiä. Jälkipuintia käyttämällä organisaation jäsenet saavat opetusta ja tietoa ryhmän ja yksilön psykologisista valmiuksista, kannustavat käsittelemään voimakkaita kokemuksia ja lisäävät tietämystä keinoista työperäisen psyykkisen stressin ja työssä uupumisen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi. (Hammarlund 2004, 109.)

Jälkipuinti on keskeinen kriisityön menetelmä, varsinkin traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessin ollessa reaktiovaiheessa. Alun perin jälkipuintia on käytetty osana stressinhallintaohjelmaa organisaatioissa, joiden työhön sisältyi vaarallisia ja riskialttiita työtehtäviä. Jälkipuinnin käytöllä on neljä keskeistä tavoitetta. Niistä ensimmäinen on to-

dellisuuden kohtaamisessa auttaminen tarkoittaen tapahtuman perusteellista läpikäyntiä ja vainajan hyvästelemistä. Muut tavoitteet ovat psyykkisten reaktioiden työstäminen, sosiaalisen tuen syventäminen ja tehostaminen sekä reaktioiden normalisointi ja tuleviin reaktioihin valmistautuminen. (Saari 2000, 156-169.)

Jälkipuinti soveltuu menetelmänä käytettäväksi, jos tapahtuma on ollut äkillinen, ennustamaton ja traumaattinen ja stressitilanne on ohi. Jälkipuinti ei sovellu käytettäväksi menetelmäksi, jos stressaava tilanne on ollut pitkäkestoinen, stressitilanne jatkuu yhä, traumaattinen tilanne on jatkuvasti toistuva, uhrilla on aikaisempia psyykkisiä häiriöitä tai tapahtuma on ollut äärimmäisen traumatisoiva. (Saari 2000, 173-174.)

4 PROJEKTIN TOTEUTUS

Keksin opinnäytetyöni aiheen itse oman harrastustaustan ja opintoihini kuuluneen kriisipsykologian opintojakson pohjalta. Olin alkuvuodesta 2014 yhteydessä Kriisinhallintakeskukselle ja tiedustelin mahdollisuutta tehdä opinnäytetyönä kriisiopas Finn Rescue -muodostelman koiraryhmälle. Sovimme Kriisinhallintakeskuksen valmiussuunnittelija Jukka Räsäsen kanssa, että teen projektisuunnitelman valmiiksi, jonka jälkeen teemme yhteistyösopimuksen opinnäytetyön tekemisestä.

Loppuvuodesta 2014 soitin Armenian maanjäristysalueella 1988 työskennelleille suomalaisille pelastuskoiranohjaajille ja muille ryhmän jäsenille ja kysyin olisivatko he kiinnostuneita osallistumaan kyselyyn katastrofialueella työskentelyn henkisestä rasittavuudesta. Kaikki pelastuskoiraryhmän jäsenet ketkä tavoitin ilmoittivat haluavansa osallistua kyselyyn.

Toteutin tällaisen kyselyn saadakseni hahmotettua haastavan työskentely-ympäristön ja jatkuvasti useille stressitekijöille altistumisen vaikutuksia vapaaehtoisiin pelastuskoiranohjaajiin. Syynä kyselyn toteuttamiseen oli se, että pelastuskoiranohjaajat eivät ole pelastusalan ammattilaisia vaikka saavatkin osana koulutustaan valmiuksia pelastustyöskentelyyn. Tästä johtuen pelastuskoiranohjaajat eivät ole tottuneet samalla tavalla työskentelemään henkisesti vaativissa pelastustehtävissä. Tämän takia on tärkeää saada kokemuksiin pohjautuvaa tietoa pelastuskoiranohjaajilta, jotka ovat työskennelleet pelastustöissä katastrofi- ja onnettomuuspaikoilla ja selvittää heidän kokemuksiaan työskentelyn henkisestä rasittavuudesta ja mitkä asiat he kokivat raskaimpina ja vaikeimpina. Kyselyn tarkoituksena on siis saada mahdollisimman tarkkaa kokemuseräistä tietoa nimenomaan vapaaehtoisilta katastrofialueella työskentelyn henkisestä rasittavuudesta ja työskentelyn aikaisista ja sen jälkeen mahdollisesti esiintyvistä oireista. Katastrofialueella työskentelyn vaikutuksia vapaaehtoiseen pelastushenkilöstöön on tutkittu koko maailmassa vain hyvin vähän.

Kyselykutsu lähetettiin yhdeksälle Armenian maanjäristysalueella toimineelle pelastuskoiraryhmän jäsenelle ja heistä seitsemän vastasi kyselyyn. Kyselyn linkki lähetettiin

seitsemälle vastaajalle heidän sähköpostiinsa yhdessä saatekirjeen kanssa ja kahdelle vastaajalle lähetettiin saatekirje ja kyselylomake paperiversiona, jonka he palauttivat kyselyn toteuttajalle takaisin ja kyselyn toteuttaja täytti sähköisen kyselyn heidän puolestaan. Kaksi kyselyn linkin sähköisessä muodossa saanutta ei vastannut kyselyyn. Kyselyn saatekirje on liitteenä 1 (LIITE 1). Vastaajilla oli aikaa vastata kyselyyn 18.6.2015 klo 22.46 – 9.7.2015 klo 23.59 välisen ajan. Kyselylomake on liitteenä raportin lopussa (LIITE 2).

Syksyn 2014 ja kevään 2015 tein opinnäytetyön tietoperustaa ja valmistelin kyselyä, jonka päätin toteuttaa Wepropol-kyselynä. Keväällä 2015 suunnitelma kyselyn toteuttamisesta muuttui sen verran, että sovin Kriisinhallintakeskuksen yhteyshenkilöiden kanssa toteuttavani lisäksi lähes vastaavan kyselyn CMC-koiraryhmän tasontarkastuksen henkisestä rasittavuudesta tasontarkastukseen vuosina 2010-2014 osallistuneille pelastuskoiranohjaajille ja heidän ryhmänjohtajilleen. Tämän kyselyn tarkoitus oli kartoittaa CMC-koiraryhmän kansainväliseen hälytysvalmiuteen pääsemiseksi suoritettavan tasontarkastuksen henkistä rasittavuutta Finn Rescue -muodostelman pelastuskoiraryhmän jäsenille ja siten tasontarkastuksen realistisuutta henkisen rasittavuuden osalta.

Kyselykutsu ja kyselyn linkki lähetettiin 18 vastaanottajalle heidän sähköpostiinsa, ja heistä 11 vastasi kyselyyn. Seitsemän kyselyn linkin sähköpostiinsa saanutta ei vastannut kyselyyn. Kyselyn saatekirje on liitteenä 1 (LIITE 3). Vastaajilla oli aikaa vastata kyselyyn 16.6.2015 klo 12:20 – 7.7.2015 klo 23.59 välisen ajan. Kyselylomake on liitteenä raportin lopussa (LIITE 4).

Molemmat toteuttamani kyselyt toimivat projektin lopullisen tuotteen eli kriisioppaan valmistamisen tukena. Syksyllä 2015 aloin käsittelemään kyselyiden tuloksia ja tekemään niistä raportteja sekä hahmottelemaan tarkemmin kriisiopasta, joka oli Kriisinhallintakeskuksen yhteyshenkilöiden ja kohderyhmän kanssa sovittu tehtäväksi powerpoint-koulutusmateriaaliksi.

5 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin tulostavoitteena oli tehdä selkeä ja tarpeeksi kattava opas kriisinhallintatehtävissä työskenteleville pelastuskoiran ohjaajille ja ryhmänjohtajille. Valmis opas oli sovitettu tehtäväksi powerpoint-koulutusmateriaaliksi, jota voisi käyttää sekä ryhmäkoulutusmateriaalina että itsenäiseen asian opiskeluun ja kertaukseen. Projektin tuloksena valmistunut kriisiopas pysyi sisällöltään alkuperäisen suunnitelman mukaisena ja sen sisältö on loogisessa ja selkeässä järjestyksessä. Sain palautetta projektin yhteistyötaholta ja oppaan kohderyhmältä, että opas on ehkä jopa liian laaja, mutta toisaalta se on selkeästi rajattu. Oppaan ulkoasusta ja etenkin kuvien käytöstä sain hyvää palautetta. Minua kehoitettiin projektin loppuvaiheessa vielä miettimään ja muokkaamaan oppaan tekstiä ja asettelua, jotta saisin ulkoasusta vielä vähän selkeämmän ja helpommin luettavaan.

Vertaisarvioijilta sain palautetta, että projektin tarkoitus ja terveystavoite on tuotu selkeästi esille sekä oppaan kohderyhmä on määritelty hyvin. Vertaisarvioijat kuvaavat projektin tietoperustaa hyvin kattavaksi ja asiantuntevaksi. Projektiin liittyneet kyselyt toteutin noudattaen salassapitovelvollisuutta, nimettömyydensuojaa ja muutenkin käsitelini saamaani aineistoa luotettavasti. Projektin tuloksena valmistuva kriisiopas valmistuu samaan aikaan projektin päättämisen kanssa, joten oppaan käyttöönoton toteutuminen osana CMC-koiraryhmän koulutusmateriaalia jää myöhemmin nähtäväksi.

Omien oppimistavoitteideni osalta opin paljon varsinkin traumaattisiin tilanteisiin liittyvistä kriisireaktioista ja käsityksenä vahvistui siitä, että valmistautumisen merkitys korostuu sitä enemmän mitä haasteellisempaan toimintaympäristöön pelastushenkilöstö lähtee tekemään etsintä- ja pelastustyötä. Projektityön toteuttamisen koin jossain määrin vaikeaksi, kun muiden opintojen takia projekti eteni vaiheittain eteenpäin ja projektin joutui jättämään välillä taka-alalle. Opinnäytetyön tekeminen yksin sujui helposti, vaikka sen seurauksena työtä olikin paljon. Projektin vaiheistaminen helpotti sen jäsentämistä mielessä ja auttoi välitavoitteiden luomisessa.

Projektin riskianalyysin tekemisessä onnistuin mielestäni hyvin, koska muutama etukäteen miettimistäni riskeistä toteutui, kun yhteistyötahon henkilöstö vaihtui pari kertaa kesken projektin ja muihin opintoihin hetkittäin liittyvä kiire vaikeuttivat välillä projektin etenemistä. Yhteistyö ja viestintä yhteistyötahon kanssa sujui kuitenkin ongelmitta koko projektin ajan ja sain vietyä projektin loppuun asti lähes alkuperäisen aikataulun mukaisesti.

Toteutin projektin ohjaussuunnitelmaani kohtuullisen hyvin, mutta projektin aihe on hyvin monitahoinen. Tämän vuoksi oli vaikea pitää selkeää kuvaa siitä, olinko kaikissa projektin vaiheissa lähettänyt materiaalia katsottavaksi kaikille työryhmän kyseisen aiheen asiantuntijoille. Olin yhteydessä yhteistyötahoon ja ohjaaviin opettajiin projektin teon aikana 1-3 kuukauden välein välittäen tietoa projektin etenemisestä ja kysyen palautetta ja neuvoja eri ongelmatilanteissa.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöni aihe sivuaa sekä pelastustyötä, akuuttia hoitotyötä ja psykiatrasta hoitotyötä ja siten opinnäytetyön tekeminen tuki omaa ammatillista kasvuani monipuolisesti. Olen valinnut tavoitteekseni omalle hoitotyön uralle päivystyshoitotyön ja mahdollisesti ensihoidon työtehtävät, jotka ovat hoitotyön kentällä henkisesti raskaammasta päästä. Oman työssäjaksamiseni kannalta on siis tärkeää hallita opinnäytetyöni käsittelemät aihealueet eli palvelusstressin ja traumaattisten tilanteiden käsittely. Tästä syystä pidän työssäjaksamisen kehittämistä hoitoalalla tärkeänä ja se onkin yksi osaamisalue, johon aion perehtyä enemmän tulevalla työurallani.

Kansainvälinen yhteistyö on lisääntynyt ja selkiytynyt myös pelastustoiminnan osalta ja Suomestakin ollaan herkemmin lähettämässä pelastusmuodostelmaa maailmalle katastrofialueille. Tämän seurauksena on myös kriisioppaalle entistä todennäköisemmin tarvetta.

Opinnäytetyön aiheeseen syventymistä tukevana keinona käytin tekemässäni kriisioppaassa yksin tai ryhmässä tehtäväksi tarkoitettuja pohdittavaksi-osioita, joiden avulla koiraryhmän jäsenet voivat miettiä omia kriisireaktioitaan stressaavissa tilanteissa, heidän käyttämiään keinoja stressin käsittelyssä, pelastustyöhön liittyviä stressitekijöitä ja itseään auttajan roolissa.

Opinnäytetyön aiheeseen perehtyessäni minua ihmetytti kuinka vähän on tutkittu pelastustyön vaikutuksia vapaaehtoisiin auttajiin koko maailmassa. Etenkin tällä hetkellä, kun suurimmassa osassa maailmaa taloustilanne on heikko ja resurssit ovat vähissä, vapaaehtoistyön merkitys lisääntyy. Sen seurauksena auttajilla ei välttämättä ole samantilaista kokemuspohjaa kuin ammatikseen pelastustyötä tekevillä omien stressireaktioiden ymmärtämiseen eikä niiden hallintaan.

Toteuttamieni kyselyiden osalta esiin nostettavia asioita ovat psykologisen valmistautumisen merkitys ja myös sen merkityksen ymmärtäminen Finn Rescue -muodostelman koiraryhmän sisällä. Armenian maanjäristysalueella 1988 toimineen suomalaisen pelas-

tuskoiraryhmän jäsenet näkivät heikoimmaksi osa-alueekseen psykologisen valmistautumisen tason niin selvästi, että yli puolet arvioi kyselyssä sen tason olleen puutteellinen. CMC:n koiraryhmän tasontarkastukseen vuosina 2010-2014 osallistuneet pelastuskoiranohjaajat ja ryhmänjohtajat näkivät harjoitteluun liittyvinä kokonaisvaltaista valmistautumista parantavina ideoina kokonaisvaltaiset harjoitukset, ryhmää tiivistävät harjoitukset, mielikuvaharjoitteet, psykologiseen valmistautumiseen panostamisen, voimakkaisiin aistiärsykkeisiin totuttamisen, väsyneenä työskentelyn harjoittelemisen ja siinä yhteydessä paineistamisen, keskustelun ja kokemustenvaihdon lisäämisen sekä häiriötilanteiden, "vaarallisten tilanteiden" ja yllättävien tilanteiden harjoittelemisen. Näistä esitetyistä ideoista on nähtävissä, että monet niistä liittyvät juuri psykologiseen valmistautumiseen ja että se on yksi koiraryhmän tärkeimmistä valmistautumiseen liittyvistä osa-alueista tällä hetkellä. Valmistautumisen ja koulutuksen tasoon liittyvässä kysymyksessä vastaajat kuitenkin arvioivat psykologisen valmistautumisen tasonsa enimmäkseen hyväksi tai tyydyttäväksi, joten koiraryhmän jäsenet eivät kuitenkaan ole kovin huolestuneita psykologisen valmistautumisensa tämän hetkisestä tasosta, mutta haluaisivat harjoittaa ja totuttaa itseään enemmän henkisesti rasittaville tekijöille.

Tasontarkastuksen aikana eniten henkistä rasittavuutta lisääviksi tekijöiksi koiraryhmän jäsenet kokivat työn keston, ajanpuutteen, unen puutteen, väsymyksen, puutteellisen johtamisen, puutteellista kommunikaatiota ja yhteistyötä yhteistyötahojen kanssa, "paikallisen väestön" ja toimintaympäristön levottomuudet. Nämä kaikki tekijät liittyvät joko työn rytmitykseen, toimintaympäristöön, ryhmätyöskentelyyn tai viestintään, jotka ovat asioita joiden toimimattomuus aiheuttaa ainakin epävarmuutta koiraryhmän jäsenissä ja heikentää ryhmän tehokkuutta. Nämä tekijät ovat monesti väistämätön osa toimintaympäristöä ja sellaisia, että niihin voi totuttaa koiraryhmän jäseniä harjoitellessa ja tasontarkastuksen yhteydessä.

Eri koulutustaustan omaavien CMC:n koiraryhmän tasontarkastukseen vuosina 2010-2014 osallistuneiden pelastuskoiranohjaajien ja ryhmänjohtajien itsessään havainnoimissa epänormaaleissa käyttäytymisosoireissa näkyi vain vähän eroavaisuuksia. Selkeä ero on havaittavissa eri koulutustaustan omaavien välillä puutteellisen aktiivisuuden ja syrjäanvetäytymisen osalta. Ensivaiheen auttajiin ja muihin viranomaisiin kuuluvista kukaan (0) ei ilmoittanut havainnoineensa itsessään puutteellista aktiivisuutta ja syrjäanvetäytymistä, mutta muun koulutustaustan omaavista enemmistö (2) ilmoitti huo-

manneensa itsessään näitä epänormaaleja käyttäytymisoireita. Ahdistuksen ja epävarmuuden tuntemukset ovat luonnollisia tunteita osana pelastustyötä, mutta pelastustyön toimintapaikalla nämä tunteet pitää pystyä jättämään taka-alalle. Ensivaiheen auttajan kyky sietää pelastustilanteen aiheuttamia epävarmuuden ja ahdistuksen tuntemuksia vaikuttaa siihen, miten hyvin hän jaksaa työssään. Ensivaiheen auttajilla työkokemuksen karttuminen tuo pelastustilanteisiin ennustettavuutta, joka auttaa heitä suhtautumaan tilanteisiin levollisemmin ja tämän seurauksena he eivät koe stressaavissa tilanteissa yhtä voimakasta palvelusstressiä kuin pelastustilanteista vähemmän kokemusta omaavat ryhmän jäsenet. On kuitenkin tärkeää muistaa, että henkisen pahoinvoinnin tunteminen ja sen myöntäminen ei ole ammattitaidon puutetta. Henkilön myöntäessä pelastustilanteiden jälkeen henkisen pahoinvoinnin kokemisen, pystyy hän aloittamaan näiden asioiden käsittelemisen tehokkaammin ja estämään niiden muodostumisen ongelmaksi.

Pelastuskoiranohjaajien eniten käyttämät jaksamista tukevat keinot olivat huumori (9) ja kontakti muiden kanssa / ryhmän tuki (7). Huumori onkin hyvä keino käsitellä asioita, joista muuten on hankala puhua. Myös ryhmäkiinteyden kehittämiseen ennakoivasti panostaminen on tärkeä keino ryhmäläisten stressinhallintakeinojen parantamiseksi ja lisäämiseksi.

Tasontarkastuksen jälkeisinä eniten arkeen paluuta ja tasontarkastuksen kokemusten käsittelyä helpottavina asioina pelastuskoiraryhmän jäsenet pitivät heti tasontarkastuksen jälkeen pidettävää purkutilaisuutta ja sen lisäksi henkilökohtaisen tarpeen mukaan käytäviä vertaistukikeskusteluja toisten ryhmäläisten kanssa. Henkisesti rasittavien ennakoitavien asioiden käsittelyn ja purkamisen osalta ryhmän sisällä on siis jo hyvä ja toimiva toimintakäytäntö. Tasontarkastukseen on mahdollista sisältyä simuloitu ryhmän jäsenen tai koiran loukkaantuminen, mutta tällöin muu ryhmä on yleensä lähellä ja he antavat tarvittavan fyysisen ensiavun loukkaantuneelle. Voisikin olla hyvä muuttaa tällaista loukkaantumistilannetta joskus niin, että ainakin osa ryhmästä ei näe itse loukkaantumista ja heille kerrotaan loukkaantumisen olevan vakava ja että tilanteen takia pidetään defusing eli purkukokous. Tällöin ryhmän jäsenet joutuisivat käsittelemään tilannetta uudella tavalla ja tilanteen henkinen rasittavuus olisi huomattavasti suurempi kuin simuloidussa loukkaantumisessa, jossa ensiapua antavat näkevät heti ettei tilanteessa ole tapahtunut oikeaa loukkaantumista.

LÄHTEET

Dyregrov, A. 1994. Katastrofipsykologian perusteet. Suom. Tarja Teva. 3. painos. Tampere. Vastapaino.

Hammarlund, C-O. 2004. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin- ja konfliktinhallinta. Suom. Riikka Toivanen. Helsinki. Tietosanoma Oy.

Karhu, M. & Henriksson, A. 2008. Skandaalit & katastrofit käytännön kriisiviestintä-opas. Helsinki. Infor Oy

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki. Edita Prima Oy.

Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yllotteesta. 1.-2. painos. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Saari, S. & Hynninen, T. & Vainikainen, M-P. & Jalonen, L. 2010. Psykologinen työ akuuteissa kriiseissä – suositus hyvistä käytännöistä. SUOMEN PSYKOLOGILIITON JA SUOMEN PSYKOLOGISEN SEURAN TIETEELLINEN NEUVOTTELUKUNTA. PSYKOLOGIA 45(1), 40-83.

Saari, S. 2000. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Saari, S & Kantanen, I. & Kämäräinen, L. & Parviainen, K. & Valoaho, S. & Yli-Pirilä, P. 2009. Hädän hetkellä. Psykkisen ensiavun opas. 1. painos. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Tolvanen, E. 2012. Kriisitilanteet kansainvälisessä liikkumisessa - opas korkeakouluille. Helsinki. Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO.

DIGITAALISET LÄHTEET

INSARAG – USAR Directory 2015. Hakupäivä 14.4.2015
<http://www.insarag.org/en/directory/usar-directory.html>

INSARAG Guidelines 2012 Version (English). 2012. International Search and Rescue Advisory Group GUIDELINES AND METHODOLOGY. Hakupäivä 17.1.2015
http://www.insarag.org/images/stories/INSARAG_Guidelines-2012_ENG-_Read_version.pdf

Murtomaa, M. & Narumo, R. & Poijula, S. & Ponteva, M. & Rousu, S. & Saari, S. TRAUMAATTISTEN TILANTEIDEN PSYKOSOSIAALINEN TUKI JA PALVELUT. 1998. SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ, hakupäivä 8.5.2014
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-8620.pdf

Puolustusministeriö. 2011 YHTEISKUNNAN TURVALLISUUSSTRATEGIA. Valtioneuvoston periaatepäätös 16.12.2010, hakupäivä 13.4.2015
http://www.yhteiskunnanturvallisuus.fi/fi/materiaalit/doc_download/24-yhteiskunnanturvallisuusstrategia

SISÄMINISTERIÖN PELASTUSOSASTO, hakupäivä 8.5.2014
<http://www.pelastustoimi.fi/pelastustoimi/kansainvalinen-toiminta>

LIITTEET

Liite 1: Kyselyn saatekirje Armenian maanjärstysalueella vuonna 1988 työskennelleille pelastuskoiraryhmän jäsenille

Liite 2: Kysymyslomake Armenian maanjärstysalueella vuonna 1988 työskennelleille pelastuskoiraryhmän jäsenille

Liite 3: Kyselyn saatekirje CMC-koiraryhmän tasontarkastuksiin vuosina 2010-2014 osallistuneille pelastuskoiranohjaajille ja heidän ryhmänjohtajillensa

Liite 4: Kysymyslomake CMC-koiraryhmän tasontarkastuksiin vuosina 2010-2014 osallistuneille pelastuskoiranohjaajille ja heidän ryhmänjohtajillensa

Liite 5: Opinnäytetyön ohjaussopimus

Hyvä Armenian maanjäristysalueella vuonna 1988 työskennelleen pelastuskoiraryhmän jäsen!

Laadin Oulun ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopintojen opinnäytetyönä kriisiopasta Finn Rescue –muodostelman pelastuskoiraryhmälle. Opinnäytetyöni yhteistyötahona on kriisinhallintakeskus, CMC Finland. Tämän kyselyn tarkoituksena on määrittää katastrofialueella työskentelyn henkistä rasittavuutta pelastuskoiranohjaajille. Kohderyhmänä ovat Armenian maanjäristysalueella vuonna 1988 työskennelleet suomalaiset pelastuskoiranohjaajat ja heidän ryhmänjohtajansa.

Kyselyn tarkoituksena on saada hahmotettua haastavan työskentely-ympäristön ja jatkuvasti useille stressitekijöille altistumisen vaikutuksia pelastuskoiranohjaajiin. Vaikka pelastuskoiranohjaajat saavatkin osana koulutustaan valmiuksia pelastustyöskentelyyn, he eivät ole pelastusalan ammattilaisia eivätkä välttämättä ole tottuneet työskentelemään henkisesti vaativissa pelastustehtävissä.

Kysely toteutetaan niin, että vastaajien anonymiteetti säilyy.

PYYDÄN YSTÄVÄLLISESTI VASTAAMAAN KYSELYYN 9.7.2015 MENNESSÄ

Kiitos yhteistyöstä jo etukäteen!

Timo-Pekka Palmu

o3pati01@students.oamk.fi

040-7732654

Oulun ammattikorkeakoulu

Katastrofialueella työskentelyn henkinen rasittavuus Armenian maanjäristysalueella 1988 työskennelleille suomalaisille pelastuskoiranohjaajille

Työskentelystä Armenian maanjäristysalueella on jo kauan, mutta toiminnan kehittämisen kannalta ystävällisesti pyytäisin Teitä vielä palauttamaan mieliin tuohon ajanjaksoon liittyneet ajatukset ja kokemukset

1. Ikäluokka

- ☐ Syntynyt vuonna 1947 tai aikaisemmin
☐ Syntynyt vuonna 1948 tai myöhemmin

2. Koulutustausta vuonna 1988

- ☐ Ensivaiheen auttajat (poliisi, pelastushenkilöstö, ensihoito)

- ☐ Muu viranomainen, mikä?

Muu koulutustausta, mikä?

☐

3. Arvioi valmistautumisenne / koulutuksenne tasoa ryhmänä seuraavien osalueiden osalta suhteessa Armenian maanjäristysalueella vaadittuun tasoon.

Erinomainen Hyvä Tyydyttävä Välttävä Puutteellinen

Varusteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimintaympäristö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Koiran koulutustaso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmätyöskentely	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Johtaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työskentelyyn liittyvät asiat (työn rytmittäminen, pitkä- kestoinen työskentely, jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psykologinen valmistautu- minen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Minkälaisia harjoitteita käyttäisit, jotta olisit paremmin valmistautunut katastrofi-alueella työskentelyyn? Ajatuksia ja ideoita, joita teillä ryhmän kesken heräsi Armenian maanjäristysalueelta paluun jälkeen.

5. Mitkä asiat lisäsivät katastrofialueella työskentelyn henkistä rasittavuutta? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Voimakkaat aistivaikutelmat
- ☐ Epätietoisuus työn alkamisesta
- ☐ Työn kesto
- ☐ Ajanpuute
- ☐ Odotusajat
- ☐ Pelko uusista maanjäristyksistä
- ☐ Onnettomuuden laajuus
- ☐ Kuolleiden kohtaaminen
- ☐ Lapsiuhrit

- ☐ Puutteellinen varustus
- ☐ Puutteellinen johtaminen
- ☐ Puutteellinen kommunikaatio ja yhteistyö ryhmän sisällä
- ☐ Puutteellinen kommunikaatio ja yhteistyö yhteistyötahojen kanssa
- ☐ Lehdistö
- ☐ Paikallinen väestö
- ☐ Toimintaympäristön levottomuudet
- ☐ Väkivallan uhka
- ☐ Työskentelyyn liittyvät vaaratilanteet
- Muuta, mitä?
- ☐ _____

6. Minkälaisista asioista koit saavasi voimavaroja työskentelyyn katastrofialueella?

Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Hengellisyys, uskonnollisuus
- ☐ Työmotivaatio
- ☐ Strateginen ajattelu
- ☐ Huumorintaju
- ☐ Kielelliset taidot
- ☐ Vuorovaikutustaidot
- ☐ Elämäkokemus
- ☐ Musiikki
- ☐ Työtoverit
- ☐ Perhesuhteet
- ☐ Saatu ja annettu tuki
- Muuta, mitä?
- ☐ _____

7. Millaisia keinoja käytit parantaaksesi omaa jaksamistasi työskennellessäsi kata-

strofialueella? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Henkinen valmistautuminen
- ☐ Huumori
- ☐ Tunnereaktioiden torjuminen / tunteiden työntäminen taka-alalle
- ☐ Etäisyyden ottaminen (keinot hajujen peittämiseksi, ruumiiden muuttaminen mielessä nukeiksi tms.)
- ☐ Kokemuksen voimakkuuden sääteleminen (vaikutelmien välttely, keskittyminen yhteen asiaan, tahallinen hajamielisyys)
- ☐ Asioiden pohtimisen välttäminen toimimalla aktiivisesti
- ☐ Työn tärkeyden kertaaminen
- ☐ Itseä vahvistavat kommentit / hokemat
- ☐ Kontakti muiden kanssa / ryhmän tuki
- Muuta, mitä?
- ☐ _____

8. Minkälaisia epänormaaleja fyysisiä oireita huomasit ilmenevän itsessäsi työskennellessäsi katastrofialueella? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Pahoinvointi
- ☐ Päänsärky
- ☐ Vatsavaivat
- ☐ Vapina
- ☐ Lihaskivut
- ☐ Sykkeen ja hengityksen kiihtyminen
- ☐ Hengitysvaikeudet
- ☐ Lämmönsäätelyongelmat
- ☐ Näkökentän kapeneminen
- ☐ Ruokahalun muutokset
- ☐ Liikekoordinaatio-ongelmat
- ☐ Ristiselkäkivut
- ☐ Rintakipu
- ☐ Väsymys

Muuta, mitä?

☐

9. Minkälaisia epänormaaleja käyttäytymisoireita huomasit ilmenevän itsessäsi työskennellessäsi katastrofialueella? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

☐ Liiallinen aktiivisuus

☐ Puutteellinen aktiivisuus

☐ Syrjäänvetäytyminen

☐ Liioiteltu huumori

☐ Kyvyttömyys ilmaista itseään puhumalla tai kirjoittamalla

☐ Kyvyttömyys levätä tai rentoutua

☐ Itkukohtaukset

Muuta, mitä?

☐

10. Minkälaisia epänormaaleja tunne-elämän oireita huomasit ilmenevän itsessäsi työskennellessäsi katastrofialueella? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

☐ Tunne tapahtuman valtaisuudesta /epätodellisuudesta

☐ Avuttomuus

☐ Pelko

☐ Viha

☐ Surullisuus

☐ Haavoittumaton olo

☐ Ahdistus

☐ Voimakas samaistuminen uhriin

☐ Levottomuus

☐ Syyllisyydentunteet

☐ Tunne että haluaisi auttaa enemmän

☐ Omien tunteiden kieltäminen

☐ Liiallinen huoli muiden turvallisuudesta

Muuta, mitä?

☐

11. Minkälaisia epänormaaleja muistiin ja havainnointiin liittyviä oireita huomasit ilmenevän itsessäsi työskennellessäsi katastrofialueella? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

☐ Hämmennys

☐ Heikentynyt huomiokyky

☐ Muistamisongelmat

☐ Huono keskittymiskyky

☐ Ajattelukyvyn hidastuminen

☐ Heikentynyt ajattelukapasiteetti

☐ Sekavuus

☐ Vaikeudet suorittaa arviointitehtäviä

☐ Vaikeudet tehdä loogisia päätelmiä ja päätöksiä

☐ Vaikeus huomata vaihtoehtoisia toimintatapoja

☐ Objektiivisuuden kyvyn menettäminen

Muuta, mitä?

☐

12. Millaisia oireita sinulla ilmeni katastrofialueelta kotiin palattuanne? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

☐ Vaikeus palata takaisin arkiseen työhön

☐ Mieleen tunkeutuvat muistot ja ajatukset

☐ Ahdistus

☐ Surullisuus

☐ Unihäiriöt

☐ Keskittymisvaikeudet

- ☐ Väsymys
- ☐ Levottomuus / rauhattomuus
- ☐ Vihanpuuskat ja ärtyisyys
- ☐ Itsetutkiskelu
- ☐ Itsesyytökset ja syyllisyydentunne
- ☐ Arvojen muuttuminen
- ☐ Liiallista katastrofin toistumisen pelkoa
- ☐ Toimien ja paikkojen välttelyä, jotka herättävät muistoja tapahtumasta
- ☐ Tarve kertoa kokemuksesta yhä uudelleen
- ☐ Sosiaalinen vetäytyminen

Muuta, mitä?

☐

13. Minkälaisia keinoja käytit yksilönä helpottaaksesi arkielämään tottumista katastrofialueelta palaamisen jälkeen? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Itsetutkiskelu / mietiskely
- ☐ Rentoutumisharjoitukset
- ☐ Liikunta
- ☐ Lepo
- ☐ Nopea paluu töihin

Muuta, mitä?

☐

14. Minkälaisia keinoja käytitte ryhmänä helpottaaksenne arkielämään tottumista katastrofialueelta palaamisen jälkeen? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Työtovereiden kannustaminen
- ☐ Avoin keskustelu / hyväksyvän ilmapiirin luominen
- ☐ Vertaistukikeskustelu ryhmän kesken
- ☐ Henkilökohtainen seuranta terveydenhoitoalan ammattilaisen tekemänä

- ☐ Yksittäiselle perheelle kohdistettu tuki
- ☐ Yhteiskokoontuminen ryhmäläiset ja perheenjäsenet

Muuta, mitä?

☐

15. Minkälaista ryhmän ulkopuolista apua saitte tapahtumien purkuun ja käsittelyyn katastrofialueelta palaamisen jälkeen? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Ulkopuolisen vetämä jälkipuinti koko ryhmälle
- ☐ Yksilönä ryhmän ulkopuolista keskusteluapua
- ☐ Tietoa jälkireaktioista ja niiden hallintamenetelmistä

Muuta, mitä?

☐

16. Millaista apua ja tukea koit tarvitsevasi katastrofialueelta palaamisen jälkeen? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Debriefing / jälkipuinti ryhmän kesken ulkopuolisen ammattilaisen vetämänä
- ☐ Satunnaista vertaistukea muilta ryhmäläisiltä
- ☐ Vertaistukikeskustelu koko ryhmän kesken
- ☐ Lähimmäisten tuki
- ☐ Tietoa jälkireaktioista ja niiden hallintamenetelmistä
- ☐ Apua jälkireaktioiden hoitoon

Muuta, mitä?

☐

Hyvä Finn Rescue -muodostelman pelastuskoiraryhmän jäsen!

Laadin Oulun ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopintojen opinnäytetyönä kriisiopasta Finn Rescue –muodostelman pelastuskoiraryhmälle. Opinnäytetyöni yhteistyötahona on kriisinhallintakeskus, CMC Finland. Tämän kyselyn tarkoituksena on määrittää CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksen henkistä rasittavuutta pelastuskoiranohjaajille ja heidän ryhmänjohtajilleen. Kohderyhmänä ovat CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksiin vuosina 2010-2014 osallistuneet pelastuskoiranohjaajat ja heidän ryhmänjohtajansa.

Kyselyn tarkoituksena on selvittää haastavan työskentely-ympäristön ja jatkuvasti useille stressitekijöille altistumisen vaikutuksia pelastuskoiranohjaajiin. Vaikka pelastuskoiranohjaajat saavatkin osana koulutustaan valmiuksia pelastustyöskentelyyn, he eivät ole pelastusalan ammattilaisia eivätkä välttämättä ole tottuneet työskentelemään henkisesti vaativissa pelastustehtävissä.

Kysely toteutetaan niin, että vastaajien anonymiteetti säilyy.

PYYDÄN YSTÄVÄLLISESTI VASTAAMAAN KYSELYYN 7.7.2015 MENNESSÄ

Kiitos yhteistyöstä jo etukäteen!

Timo-Pekka Palmu

o3pati01@students.oamk.fi

040-7732654

Oulun ammattikorkeakoulu

CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksen henkinen rasittavuus pelastuskoiraryhmän jäsenille

CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksen kehittämiseksi ystävällisesti pyytäisin Teitä palauttamaan mieliin Teidän tasontarkastukseen liittyneet ajatukset ja kokemukset

1. Ikäluokka

- ☐ Syntynyt vuonna 1974 tai aikaisemmin
☐ Syntynyt vuonna 1975 tai myöhemmin

2. Koulutustausta

- ☐ Ensivaiheen auttajat (poliisi, pelastushenkilöstö, ensihoito)

Muu viranomainen, mikä?

☐ _____

Muu koulutustausta, mikä?

☐ _____

3. Arvioi valmistautumisenne / koulutuksenne tasoa ryhmänä seuraavien osa-alueiden osalta suhteessa CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksessa vaadittuun tasoon.

	Erinomainen	Hyvä	Tyydyttävä	Välttävä	Puutteellinen
Varusteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimintaympäristö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koiran koulutustaso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ryhmätyöskentely	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Johtaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työskentelyyn liittyvät asiat (työn rytmittäminen, pitkä- kestoinen työskentely, jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psykologinen valmistautu- minen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Minkälaisia harjoitteita käyttäisit, jotta olisit paremmin valmistautunut katastrofi-alueella työskentelyyn? Ajatuksia ja ideoita, joita teillä ryhmän kesken heräsi CMC:n koiraryhmän tasontarkastukseen osallistumisen jälkeen.

5. Mitkä asiat lisäsivät CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksen henkistä rasittavuutta?

Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Voimakkaat aistivaikutelmat
- ☐ Epätietoisuus työn alkamisesta
- ☐ Työn kesto
- ☐ Ajanpuute
- ☐ Odotusajat
- ☐ Onnettomuuden laajuus
- ☐ Puutteellinen varustus
- ☐ Puutteellinen johtaminen
- ☐ Puutteellinen kommunikaatio ja yhteistyö ryhmän sisällä
- ☐ Puutteellinen kommunikaatio ja yhteistyö yhteistyötahojen kanssa
- ☐ Lehdistö

- ☐ Paikallinen väestö
- ☐ Toimintaympäristön levottomuudet
- ☐ Väkivallan uhka
- ☐ Työskentelyyn liittyvät vaaratilanteet

Muuta, mitä?

☐

6. Minkälaisista asioista koit saavasi voimavaroja työskentelyyn CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksessa? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Hengellisyys, uskonnollisuus
- ☐ Työmotivaatio
- ☐ Strateginen ajattelu
- ☐ Huumorintaju
- ☐ Kielelliset taidot
- ☐ Vuorovaikutustaidot
- ☐ Elämäkokemus
- ☐ Musiikki
- ☐ Työtoverit
- ☐ Perhesuhteet
- ☐ Saatu ja annettu tuki

Muuta, mitä?

☐

7. Millaisia keinoja käytit parantaaksesi omaa jaksamistasi CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksessa? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Henkinen valmistautuminen
- ☐ Huumori
- ☐ Tunnereaktioiden torjuminen / tunteiden työntäminen taka-alalle
- ☐ Etäisyyden ottaminen (keinot hajujen peittämiseksi, ruumiiden muuttaminen)

mielessä nukeiksi tms.)

- ☐ Kokemuksen voimakkuuden sääteleminen (vaikutelmien välttely, keskittyminen yhteen asiaan, tahallinen hajamielisyys)
- ☐ Asioiden pohtimisen välttäminen toimimalla aktiivisesti
- ☐ Työn tärkeyden kertaaminen
- ☐ Itseä vahvistavat kommentit / hokemat
- ☐ Kontakti muiden kanssa / ryhmän tuki

Muuta, mitä?

☐

8. Minkälaisia epänormaaleja fyysisiä oireita huomasit ilmenevän itsessäsi CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksen aikana? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Pahoinvointi
- ☐ Päänsärky
- ☐ Vatsavaivat
- ☐ Vapina
- ☐ Lihaskivut
- ☐ Sykkeen ja hengityksen kiihtyminen
- ☐ Hengitysvaikeudet
- ☐ Lämmönsäätelyongelmat
- ☐ Näkökentän kapeneminen
- ☐ Ruokahalun muutokset
- ☐ Liikekoordinaatio-ongelmat
- ☐ Ristiselkäkivut
- ☐ Rintakipu
- ☐ Väsymys

Muuta, mitä?

☐

9. Minkälaisia epänormaaleja käyttäytymisoireita huomasit ilmenevän itsessäsi CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksen aikana? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Liiallinen aktiivisuus
- ☐ Puutteellinen aktiivisuus
- ☐ Syrjäänvetäytyminen
- ☐ Lioiteltu huumori
- ☐ Kyvyttömyys ilmaista itseään puhumalla tai kirjoittamalla
- ☐ Kyvyttömyys levätä tai rentoutua
- ☐ Itkukohtaukset

Muuta, mitä?

☐

10. Minkälaisia epänormaaleja tunne-elämän oireita huomasit ilmenevän itsessäsi CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksen aikana? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Tunne tapahtuman valtaisuudesta /epätodellisuudesta
- ☐ Avuttomuus
- ☐ Pelko
- ☐ Viha
- ☐ Surullisuus
- ☐ Haavoittumaton olo
- ☐ Ahdistus
- ☐ Voimakas samaistuminen uhriin
- ☐ Levottomuus
- ☐ Syyllisyydentunteet
- ☐ Tunne että haluaisi auttaa enemmän
- ☐ Omien tunteiden kieltäminen
- ☐ Liiallinen huoli muiden turvallisuudesta

Muuta, mitä?

☐

11. Minkälaisia epänormaaleja muistiin ja havainnointiin liittyviä oireita huomasit ilmenevän itsessäsi CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksen aikana? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

☐ Hämmennys

☐ Heikentynyt huomiokyky

☐ Muistamisongelmat

☐ Huono keskittymiskyky

☐ Ajattelukyvyn hidastuminen

☐ Heikentynyt ajattelukapasiteetti

☐ Sekavuus

☐ Vaikeudet suorittaa arviointitehtäviä

☐ Vaikeudet tehdä loogisia päätelmiä ja päätöksiä

☐ Vaikeus huomata vaihtoehtoisia toimintatapoja

☐ Objektiivisuuden kyvyn menettäminen

Muuta, mitä?

☐

12. Millaisia oireita sinulla ilmeni CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksen jälkeen kotiin palattuasi? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

☐ Vaikeus palata takaisin arkiseen työhön

☐ Mieleen tunkeutuvat muistot ja ajatukset

☐ Ahdistus

☐ Surullisuus

☐ Unihäiriöt

☐ Keskittymisvaikeudet

☐ Väsymys

- ☐ Levottomuus / rauhattomuus
- ☐ Vihanpuuskat ja ärtyisyys
- ☐ Itsetutkiskelu
- ☐ Itsesyytökset ja syyllisyydentunne
- ☐ Arvojen muuttuminen
- ☐ Liiallista katastrofin toistumisen pelkoa
- ☐ Toimien ja paikkojen välttelyä, jotka herättävät muistoja tapahtumasta
- ☐ Tarve kertoa kokemuksesta yhä uudelleen
- ☐ Sosiaalinen vetäytyminen
- Muuta, mitä?
- ☐ _____

13. Minkälaisia keinoja käytit yksilönä helpottaaksesi arkielämään tottumista CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksen jälkeen? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Itsetutkiskelu / mietiskely
- ☐ Rentoutumisharjoitukset
- ☐ Liikunta
- ☐ Lepo
- ☐ Nopea paluu töihin
- Muuta, mitä?
- ☐ _____

14. Minkälaisia keinoja käytitte ryhmänä helpottaaksenne arkielämään tottumista CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksen jälkeen? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Työtovereiden kannustaminen
- ☐ Avoin keskustelu / hyväksyvän ilmapiirin luominen
- ☐ Vertaistukikeskustelu ryhmän kesken
- ☐ Henkilökohtainen seuranta terveydenhoitoalan ammattilaisen tekemänä

- ☐ Yksittäiselle perheelle kohdistettu tuki
- ☐ Yhteiskokoontuminen ryhmäläiset ja perheenjäsenet

Muuta, mitä?

☐

15. Minkälaista ryhmän ulkopuolista apua saitte tapahtumien purkuun ja käsittelyyn CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksen jälkeen? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Ulkopuolisen vetämä jälkipuinti koko ryhmälle
- ☐ Yksilönä ryhmän ulkopuolista keskusteluapua
- ☐ Tietoa jälkireaktioista ja niiden hallintamenetelmistä

Muuta, mitä?

☐

16. Millaista apua ja tukea koit tarvitsevasi CMC:n koiraryhmän tasontarkastuksen jälkeen? Voit valita useamman eri vaihtoehdon.

- ☐ Debriefing / jälkipuinti ryhmän kesken ulkopuolisen ammattilaisen vetämänä
- ☐ Satunnaista vertaistukea muilta ryhmäläisiltä
- ☐ Vertaistukikeskustelu koko ryhmän kesken
- ☐ Lähimmäisten tuki
- ☐ Tietoa jälkireaktioista ja niiden hallintamenetelmistä
- ☐ Apua jälkireaktioiden hoitoon

Muuta, mitä?

☐

CMCFinland

Kriisinhallintakeskus
Crisis Management Centre Finland

12.3.2015

OPINNÄYTETYÖN OHJAUSSOPIMUS

OPISKELIJA

Oppilaitos: Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Nimi: Timo-Pekka Palmu

Tutkinto: Sairaanhoitaja

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Opiskelijanumero: J1096

Osoite: Laitisenkuja 3 90540 Oulu

Puhelin: 040-7732654

Sähköposti: o3pati01@students.oamk.fi

TOIMEKSIANTAJA

Organisaatio: Kriisinhallintakeskus CMC Finland

Osoite: Hulkontie 83, PL 1325, 70821 Kuopio, Finland

Y-tunnus: 0909306-3

Yhteyshenkilö: Kehittämispäällikkö Päivi Kuosmanen

Puhelin:

Sähköposti:

OPINNÄYTETYÖ

Aihe/Työnimi: Kriisiopas Finn Rescue -muodostelman pelastuskoiraryhmälle

CMC Finland
PL 1325 (Hulkontie 83)
70821 Kuopio

Puhelin (vaihde)
0295 450 341

www.cmcfinland.fi

12.3.2015

Tavoiteaikataulu: Opinnäytetyön loppuraportin ja projektin lopputuloksena syntyvän kriisioppaan valmistuminen marraskuun 2015 loppuun mennessä.

Sopimus kustannuksista

ja niiden korvaamisesta: Opinnäytetyön tekijä vastaa itse kaikista opinnäytetyöhön liittyvistä kustannuksista.

Liitteet:

SOPIMUKSEN ALLEKIRJOITUKSET

30/3 2015

Timo-Pekka Palmu
Timo-Pekka Palmu

Opiskelija

 / 2015

CMC:n yhteyshenkilö

Kehittämispäällikkö Päivi Kuosmanen

12/3 2015

Päivi Kuosmanen

Opinnäytetyön ohjaaja

Tutkimussuunnitelma hyväksytty 23.3.2015

Tuula Niisänen
Tuula Niisänen

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT**Ohjaus ja vastuut**

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Oppilaitoksen ohjaushenkilöstön vastuu rajoittuu opinnäytetyön tavanomaiseen ohjaukseen. Ohjauksella tuetaan työn tavoitteiden saavuttamista.

Kriisinhallintakeskus CMC Finland sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä Kriisinhallintakeskuksen näkökulmasta.

Kriisinhallintakeskuksen antama ohjaus on osa ydintehtäviä ja siihen ei tarvita erillistä sivutoimilupaa.

Oikeudet tuloksiin ja muuhun opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laitteisiin ja sovelluksiin

Tekijänoikeus opinnäytetyöhön ja sen tuloksiin/tuotoksiin kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Oppilaitos ja Kriisinhallintakeskus saavat käyttö- tai muut oikeudet opinnäytetyön tuloksiin/tuotoksiin ja niiden kaupalliseen ym. hyödyntämiseen ainoastaan sopimalla niistä erikseen opinnäytetyön tekijän kanssa.

Julkistaminen ja luottamuksellisuus

Opinnäytetyö on aina kokonaisuudessaan julkinen. Tekijä on velvollinen luovuttamaan opinnäytetyön ohjeiden mukaan Kriisinhallintakeskukselle ja oppilaitokselle. Opinnäytetyö julkaistaan sähköisesti Kansalliskirjaston Theseus -tietokannassa tekijänoikeussäädöksiä noudattaen.

Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa (621/1999) salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon, oppilaitos ei arkistoi salassa pidettäviä aineistoja.

Luottamuksellisuuden laajuudesta ja salassapitoajasta on sovittava erillisellä sopimuksella.

12.3.2015

Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, Kriisinhallintakeskus ja ohjaushenkilöstö) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta ja maksettavista palkkioista Kriisinhallintakeskus ja opiskelija sopivat keskenään.

Oppilaitos ei vastaa opinnäytetyön kustannuksista.